





道教玄門修行法要



目

自序

道教淵源，由來久矣，追本尋源，溯自太上（老子）創黃庭（《黃庭經》），論道德（《道德經》），過涵谷，制禮儀，遂有一道之規，一教之範。

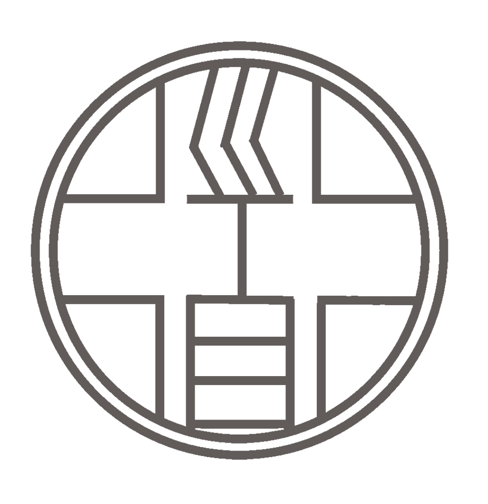
道教是中國土生土長的宗教，歷史悠久，源遠流長。道家或道教文化是中華民族傳統文化的根柢，它包括倫常、德育、哲學、天文、地理、醫學、養生、修行、煉性等教義。可惜道教向來缺乏宣傳教義，而道家經典，多而且奧，範圍廣泛，各派宗師，口傳心授，並非全部公開。一般信徒善眾，雖欲求知，又苦於難於獲識，對於道教精義，多未深解，即應有之修行常識，亦人言各殊。由於道教並沒有被人們真正認識，加以世人對道教的一些偏見與誤解，有些人指道教是一種落後、退步的原始宗教。道末「三早道人」研道多年，深以道疾為憂，惟道識謭陋，人小馬微，愧未能提振道聲，今幸讀太上道祖、呂祖先師聖言訓示，啟蒙教導，至道真理，不我遐棄，閱後方悉道教玄門修行法要。太上道祖演文道題為「火宅修行，修鴻福而兼內煉，大可自我丹還」。呂祖師則論「外修為本，內煉為輔，一經果證，便可還真」。二聖訓示，字字珠璣，言簡意深，玄

機指引，誠奉道修真者之不二法門。至聖真言，藥石金鍼，為人靈者當感聖靈顯應，至道聖功，如日月經天，昭然於天下後世。若此，道人豈敢竊為己有，蔽真言私藏而弗宣。茲按二聖原文，參考〈玄門內外雙修篇〉、〈玄音合刊〉，據典徵經，撮要擇顯，編撰《道教玄門修行法要》手冊，簡說道教緣起，道脈演變，古今修行比照，內外雙修含義及養煉之基，俾有志修真者，增一研讀書刊，互相砥礪切磋，同修共證。

編纂這部手冊的另一目的，是希望有助矯正人們對道教的偏執與誤解，從而用客觀來審識道教的價值所在，幫助復興中華文化，使道教義理發光輝，放諸四海而皆準，則玄門幸甚矣！

後學「三早道人」謝傳清敬序於香港道教明善學院

天運己亥年（二〇一九年）仲夏





至聖寶誥及簡介

太上道祖

太上道祖寶誥

至心皈命禮❶

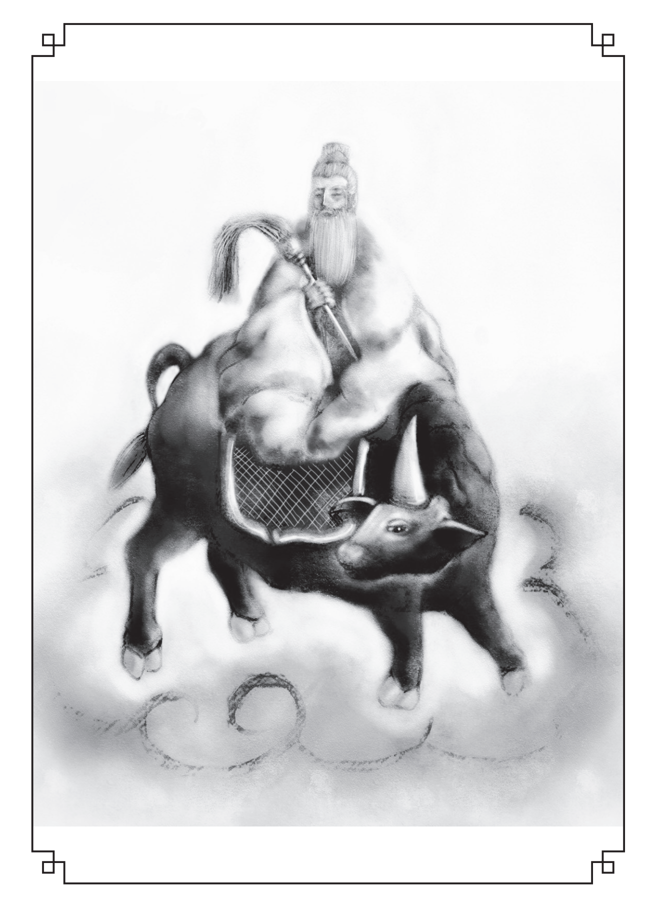
身經億劫　氣化三清　太極圖中　蓄就乾坤祕旨　函關闕外　演成道德真經　對柱下以參禪　名傳佛祖　向殿前而問禮　事紀聖人　青犢騎來　妙諦曾融於尹喜　赤虹吐去　奇胎復種於黃公　清空成紫字之文　靈鍾苦縣　碧落獻丹書之祕　翠滴瓔房

大悲大願　大聖大慈

太上道君道法彌深三清應化隨時普度罡風不壞助國金剛佛

叩

❶ 至心皈命禮：至心，是心意堅決，一心不二的意思。即用最虔誠的心，對仙真皈命信服的禮讚。



- 〈金光神咒〉經文云：
  三界內外，惟「道」獨尊。

- 上言「道」乃：
  先天無為大道，包含無極、陰陽、八卦、五行造化之玄道。
  後天有為之道，包含三綱、五常、倫常八德之妙理。

- 老君**騎獨角青牛**，代表「道」獨尊無二而存於「天地人」三才之中。

何謂「寶誥」？

各仙聖如屬濟世，功勳顯著者，例有《誥文》，《誥文》之為用，乃使眾生明其典故而為敬之，但亦有助世之仙賢其不欲世人明其真跡者而拒受《誥文》，亦比比皆是。

太上道祖簡介

太上老君、即老子，累世化身，歷劫為王者、帝者之師。伏羲時❷化身為鬱華子❸，神農❹時為大成子❺，軒轅❻時為廣成子❼，堯❽時為務成子❾，舜❿時為尹壽子⓫，禹⓬時為真行子⓭。即寶誥「身經億劫」。

直到周朝時才寄胎於玄妙玉女，玉女懷胎八十一年，於（公元前五七一年，距今約弍仟陸佰年前），降生在楚國苦縣。生時破母左腋而出，生而能說話，指向一大李樹曰：「此吾姓也。」老君生時白首，耳長矩目，疏齒方口，指李（李樹）為姓，又取名耳，字伯陽。因生而白首，故又稱老子。據史書記載，老子乃春秋時期傑出之哲學家，即道家學說之創辦人，老子若是天之精神，當是無世不出的聖人，主張恬淡無欲、屈尊就卑，是欲與世人和光同塵。在周室（即周朝）曾任藏書史吏。史記載有孔子專門到周國向老子請教學問（即寶誥「向殿前而問禮」），後大加推崇。孔子問禮於老子，老子告孔子曰：「良賈深藏若虛，君子盛德若愚，去子之驕氣與多欲，是皆無益於子

❷ 伏羲：古帝王、距今約七仟年或以前。始畫八卦，造書契，教民佃魚牧畜。

❸ 鬱華子：在伏羲時降於田野，授天皇內文，又降河圖八卦之文，教人以順性之道。

❹ 神農：古帝君，生於姜水，以姜為姓，距今約五仟年前，始製耒耜（粵音睞寺，耕田用具的統稱），教人務農，故號「神農氏」。常嘗百草製藥以教人療疾病。

❺ 大成子：又號傳豫子，在神農時，降於濟陰。授地皇內文，教人以好生之道，俾播殖穀果，以代烹殺。和合方藥，救疾養性。

❻ 軒轅：黃帝、居於軒轅之丘，故曰軒轅氏。黃帝姓公孫，名軒轅。距今約四仟七佰餘年前。

❼ 廣成子：上古仙人，隱居崆峒山石室中。皇帝聞廣成子在於崆峒之上，故往見之問以至道之要。廣成子曰：「至道之精，窈窈冥冥，至道之極，昏昏默默，無視無聽，抱神以靜，形將自正，必靜必清，無勞爾形，無搖爾精，乃可長生。」

❽ 堯帝：乃〔天官大帝〕，即帝唐堯，古聖德王，是三皇五帝之一，距今約四仟四佰餘年前。能觀測天象，製成曆書，使人民按照時節耕作。晚年禪讓帝位予勝兒子更優秀之舜。證道後封為大帝，即〔上元一品賜福天官紫微大帝〕掌九天之仙聖升降，人間福祿，銓叙職別。

❾ 務成子：堯帝之師，在唐堯時，降於姑射山，說《玄德經》，教人以謙遜之道。

❿ 舜帝：乃〔地官大帝〕，即帝虞舜。繼堯為帝，五帝之一，亦是古聖德君王。因生母早死，父再娶，繼母生子名象。父、繼母及象常害舜，舜均巧妙地安渡，而孝敬父母，看護弟象，仍如當初。二十歲時以孝悌聞名天下。舜曾在歷山耕作，在雷澤網魚，在河濱制陶，凡舜所居之處，百姓均來歸附，二年成村邑，三年成都市。舜證道後封為〔中元二品赦罪地官清虛大帝〕。執掌酆都十地（即地府）善惡之分判、輪迴往生、赦罪獎善之責。

⓫ 尹壽子：在虞舜時降於河陽，說道經，教以無為之道。

⓬ 禹：乃〔水官大帝〕，舜即位後，命禹治水，禹竭盡全力，在外奔波十三年，曾三過家門而不入，遍行山川，測量土地，疏導河川，使洪水流入大海，治水終於成功。後繼舜即位天子，國號夏。禹繼承舜聖績，治理國政，兢兢業業，夜以繼日，天下安寧無事，四方士民均來貢服。鑑於禹帝疏導百川，治理水患，為民解厄，證道後封為〔下元三品解厄水官大帝〕，乃職司江河湖海井泉各級神祇，任免升降，並考核雨師之霖沛，兼轄各級水神。

⓭ 真行子：真行子一號甯真子，在夏禹時，降於商山，教以勤儉之道，授《九疇書》。又命宛委之神，玄夷使者，授禹《玉書》、《靈寶五符治水真文》，及罡步與劾召鬼神之法，為夏禹師也。

也⑭。」孔子歸，三日不談。子貢怪而問之。孔子曰：「吾見人之用意如飛鳥者，吾飾意以為弓弩而射之，未嘗不及而加之也。人之用意如麋鹿者，吾飾意以為走狗而逐之，未嘗不銜而頓之也。人之用意如淵魚者，吾飾意以為鈎緡而投之，未嘗不鈎而制之也。至於龍乘雲氣，遊太清，吾不能逐也。今見老子其猶龍乎」。

後來，老子見周室已衰，乃乘青牛出函谷關，路過關口時，被關令尹喜留住，在此著寫聞名中外，修真哲學巨著《道德經》（即寶誥「函關闕外，演成道德真經」及「青犢騎來，妙諦曾融於尹喜」）。全書五千餘字，共兩卷，合八十一章，上三十七章悉言道體，下四十四章悉言德育，字字珠璣，為性命之書，統言治國修身，而移以煉道歸真。有關老子傳經授予尹喜史事（參後頁「紫氣東來」史事）。

老子始授「**道**」予（少陽帝君），即（東華帝君王侅甫）內修聖功玄訣首部秘書《黃庭經》（即寶誥「碧落獻丹書之秘」），及後（東華帝君）嗣宏教法，開啟玄宗。

道教創立，始自太上渡函谷，創《黃庭》，傳《道德經》問世，後學者得一道以修行，進而為一大宗教。東漢以前，歷朝皇帝及修真道者，尊老子「**道**」為「**黃老道**」或曰「**金丹大道**」。迨至東漢順帝（公元一二五至一四四年），張道陵應運而生，而道教於該時期乃正式確立，尊老子為教主，奉《道德經》為經典，而老子是為道教之當然始祖。唐高祖加封老子為「太上玄元皇帝」，太者、至上之謂也。並親為《道德經》作註，嗣後道教推行愈廣，其道而愈宏。老子身經億劫，無世不出，隱顯莫測，變化無窮，創道設教，學者得一道為修身之本，治國之基，上至帝皇公卿，下至販夫走卒，均可習此，太上之願，為「**無為之道**」，無量盡，證窮通，夙緣厚者，能修清靜之門，則

抱真反璞，慧根淺薄，可修「鴻福之門」。

《太上清靜經》曰：「大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物，吾不知其名，強名曰道」。老君「無為道」為生育天地萬物之本源，亦是道教宇宙生成論最簡短之概括。

「紫氣東來」史事

崇山峻嶺，綿延起伏，像一條巨龍盤踞在西北大地，這就是萬里終南山，在這郁郁蔥蔥，綿延不斷的崇山之中，在現今周至縣的一處山麓，建着一所草樓別墅，這就是周大夫關令尹喜隱德修行之處。

尹喜字公文，自幼聰穎好學，善觀天象，遇事沉着，長於思考。瘦削的面孔上嵌着一對深邃明亮的眼睛。他喜愛凝神沉思，似能把一切世事看穿，且度大量寬，以德化人，故而下人對他無不敬服之至。遇有疑難之事，都要去請教於他。一天，尹喜正在草堂和夫人弈棋，忽聽門外吵吵嚷嚷，接着便有下人神色慌張地跑進門來，語不成句地說：「大夫⋯大⋯夫，大事不好！」

尹喜將手中舉着的棋子穩穩地落在棋盤上，扭過臉來不慌不忙地問道「什麼事，如此慌張，這樣大驚小怪？」

⑭「良賈深藏若虛，君子盛德若愚，去子之驕氣與多欲，是皆無益於子也。」：此指孔子往求見七十二位國君，與之討論先王之道，闡明周公、召公往績，奈何未有國君願聽從，孔子慨嘆世人難明真理，老子語釋孔子之懷，解說在動盪不安的時代，刻意用仁義道德來教育君主，是行不通的。

下人說：「東方天空突然湧出一股紫色雲霞，形狀奇異得很，活似龍蛇傲遊天空，滾滾而來，勢不可擋。小人們想，如今戰亂四起，這股紫氣雲霞，不知主何吉凶？請大夫上樓觀望！」

尹喜聽說有這等事情，便站了起來，隨同下人外出，登上草樓，舉目遙望。果然見一股紫氣如蛟龍騰舞，自東西邁。尹喜觀後，掩不住心頭的興奮，連聲讚道：「妙哉，妙哉！此乃祥瑞之氣，真人將至矣！」

尹喜本善於天文秘緯，仰觀俯察，莫不洞徹。他情不自禁地讚嘆一陣之後，又自言自語地說：「夫陽氣盡九，星宿值合，歲月並王。復九十日之外，法應有聖人經過京邑，吾當於函谷關遮迎之」。於是便上書朝廷，願為函谷關令，遂蒙恩准。到關，敕門吏曰：「若有老翁從東來，乘青牛，勿聽過關，當稟我知」。

關令尹喜計算時日將至，便令下人全部齋戒，恭候迎接。至期，果見一老者，天庭飽滿，鶴髮童顏，兩耳垂肩，眉長三寸，目光炯炯射人。坐下青牛嘀嗒嘀嗒，邁着有節奏的步伐。老者坐在牛背上，逍遙自在，悠然自得。尹喜見之，趕緊迎上前去，再三稽首參拜：「聖人來矣，有請！」

原來，這騎青牛的老者，便是太上老君。老君姓李名耳，字伯陽，系東周守藏室史。因周室內亂，去官，準備西行，路過函谷關。他見面前這位官員，清奇不俗，氣度非凡，躬身迎迓，便問道：「你是何人？為何得知老夫將至？」

尹喜恭恭敬敬地回答道：「我乃函谷關令尹喜。去年冬天，我看見天理星天行，今

春又見紫氣東來，狀如龍蛇，知真人將西行，故於此迎之。」老君曰：「吾亦知子之奇。」遂相與入關。

關令尹喜在老君前執弟子禮甚恭，不時請問道要，一日長跪請曰：「子當隱矣，強為我著書！」於是，棄卻關令，同回草樓。老君為之著書上、下篇，言道德之意。其他問請之精義，尹喜另行整理成書，名《關尹子》。

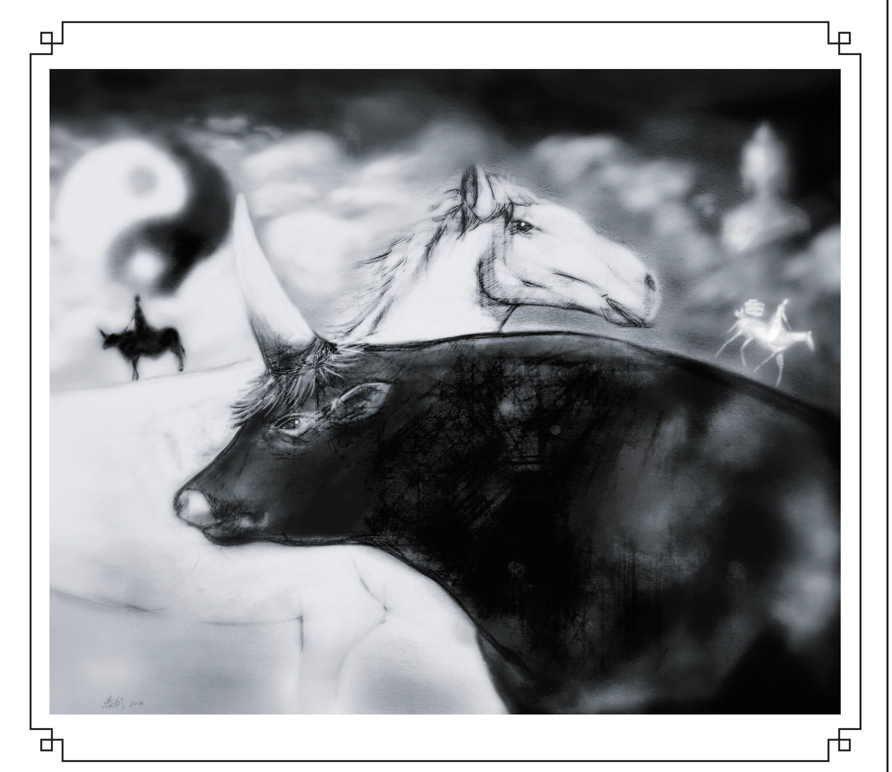
因老君還要西行，告尹喜曰：「你好好修道，予行道千日後，於成都青羊肆尋吾。」關令尹喜將此話牢牢地記在心中，千日後果於青羊之肆再會老君。這就是「紫氣東來」的史事，後人因之以「紫氣東來」表示祥瑞。

現今陝西省周至縣的「樓觀台」，就是當年關令尹喜結草為樓，觀星望氣的地方。「說經台」則是當年太上老君講授《道德經》的地方。「青牛柏」則是老君來到「樓觀台」繫他青牛的柏樹。如今「樓觀台」仍是道教最古的聖迹。

摘自《道教仙話》



尹喜



青牛去而玄學著

- 老子駕青牛西出函谷關，授「道德」真文予真人尹喜。後世尊老子為〔道教玄門〕宗師。而《道德經》則奉為道教玄門必讀經典。
- 玄學：即道家之學。
- 白馬寺位於河南省洛陽老城以東二十一公里。創建於東漢永平十一年（公元六十八年，距今約弍仟年前左右），是佛教傳入中國後興建的第一座寺。白馬寺建立之後，中國僧院便泛稱為「寺」。

白馬來而佛教興

呂祖先師月身聖像

呂祖所攜之「道囊」，乃用作存放以中藥焙製而成之丹丸，以備每次入山修煉時作乾糧食用。呂祖未成道時，入山修煉，或歷以月計。



呂祖於塵世渡人時，悲心急切，日夕奔走，草履為穿，後乾脆赤腳行道，以取其便。

呂祖先師

呂祖先師寶誥

至心皈命禮

玉清內相　金闕選仙　化身❶為三教之師　掌法判五雷之令　黃粱夢覺　忘世上之功名　寶劍光騰　掃人間之妖怪　四生六道❷　有感必孚　三界十方❸　無求不應　黃鶴磯頭留聖跡❹　玉清殿內煉丹砂❺　存芝像於山巖　顯仙蹤於玄洞　闡法門之香火　為玄嗣之梯航　大慈大悲　大仁大孝　開山啟教　靈應祖師　天雷上相　靈寶真人

純陽演正燮元贊運警化孚佑帝君興行妙道天尊　叩

呂祖先師簡介

呂祖、八大仙之一。關於呂祖本姓，自唐朝以來，種種說法不一，綜合有三：

（一）呂祖姓呂，名喦（或作巖），字洞賓。

（二）呂祖姓呂，名紹先。

（三）呂祖本姓李，名玨，字伯玉。後更名姓呂、名喦、字洞賓。河中府永樂縣

人，生於唐貞元十四年（公元七九八年）。誕生時，滿屋奇異香氣，天樂浮空。呂祖少聰慧，三、四歲即能誦讀，仁孝聰敏，日記萬言，矢口成文。呂祖為世襲顯官，出仕

❶ 化身：佛教語。佛三身之一。佛菩薩的本身為法身，世人不能看見，為了普渡眾生，在世上現身說法，都是佛菩薩的化身。

❷ 四生：即胎、卵、濕、化。胎生如人畜；卵生如飛鳥與魚鱉；濕生如蟲、蝎與飛蛾等；化生謂無所依托，忽然而生。
六道：（一）天道（三界神祇）、即真人，真仙級別以下之神祇；（二）人道；（三）阿修羅道（非仙非人）；（四）地獄道；（五）餓鬼道；（六）畜道。

❸ 三界：天界、地界、水界（江、湖、河、海等），或指欲界、色界、無色界。
十方：東、南、西、北、東南、西南、東北、西北、上、下，合稱十方。

❹ 黃鵠磯：位於湖北省武漢市武昌城。呂祖於清朝康熙年間（距今約三佰餘年）先後於武昌城內外降鸞演說修真經文，內容採一家言，會合三教宗旨，玄機盡漏，窮理究源，由五行而萬物，由倫常日用而身心性命，內外同修。所演經典玄文計有：
（其一）《五品仙經》演於江夏（即今湖北省鄂卅）城內之「棲真觀」。侍鸞生竟乃「西天古佛傅先生」西來住世，歷八佰年經數世至康熙年間，距今約三佰餘年。
（其二）《清微三品參同諸經》演於湖北省鄂渚「涵三宮」。
（其三）《參同妙經》三十二章同演於「涵三宮」。呂祖前後降於湖北省鄂城演經達數十餘年，桃花洞口，岳陽樓上，黃鵠磯頭，靈蹟疊見。即寶誥【黃鵠磯頭留聖蹟】。

❺ 玉清殿內煉丹砂：一說玉虛殿內煉丹砂。《前八品仙經》（撰刊於明朝萬曆年間，距今約四佰餘年前），記述呂祖降生前已屢修道德，名登仙籍。曾於唐朝天寶元年正月九日（距今約壹仟弍佰柒拾多年前），登鬱羅虛梵天宮侍虛皇天尊几下與眾聖一起聽天尊演說「大周天伏靈砂丹訣」（丹砂，內修語，即金丹）。後呂祖度世塵緣未盡，降生人間。

途，任江州宰德化縣令。在江州嘗遊廬山，遇火龍真人❻，真人見呂祖骨格清奇，神氣內蘊，將來成就非同泛泛，因傳以內丹煉己之訣，以固其基，並傳以天遁劍法，後遊江淮，試靈劍，除蛟害❼，人莫之識。是則呂祖在此數年中，得火龍真人內丹煉訣，已煉就小成階段，但依然儒士❽。期間適值晚唐朝庭宦官專權，又遇牛李黨爭❾，相互傾軋，呂祖亦受株連。至六十二歲黨亂稍平，乃回京復官，束裝赴路，於長安（今陝西省內）酒肆❿初遇鍾離祖師，鍾祖書一絕句於牆壁：「坐臥常攜酒一壺，不教雙眼識皇都，乾坤許大無名姓，疏散人間一丈夫，得道真仙不易逢，幾時相去願相從，自言住處連滄海，別是蓬萊第一峰，莫厭追歡笑語頻，尋思離亂可傷神，閒來屈指從頭數，得到清平有幾人。」呂祖見此人奇異，清風飄逸，禮揖請教。二人同憩於酒肆中。鍾祖親自執炊黃粱⓫。呂祖忽困倦、伏案昏睡，入夢境，舉進士，登顯宦，從縣官擢升至宰相，權傾朝野，獨相十年，後因應對差誤而被重罪，籍沒家資，分散妻子，謫官邊遠區域，途中遇大風雪，僕馬俱亡，不禁自嘆。忽然驚醒，呂祖見鍾祖仍在舉炊黃粱，鍾祖笑對曰：「黃粱猶未熟，一夢到華胥⓬。」。呂祖驚問曰：「公知我夢耶？」鍾祖曰：「汝適才之夢乃人生升降榮貧百態，壽夭得失，五十年間祇瞬息矣，得不足喜，失不足悲，古往今來，皆為一大夢矣⓭。」，蓋即此也。呂祖大悟，知名利榮辱皆幻境，因再拜曰：「願求度世術。」鍾祖曰：「子尚有數年塵緣猶未了也。」說畢翩然而去。呂祖遂棄仕途歸隱，後鍾祖十試呂祖，皆無所動。鍾祖曰：「吾十試子，子皆心無所動，得道必矣，但功行⓮尚未完滿，吾今授子黃白之術⓯，濟世利物，使三千功滿，八佰行圓，方來度子。」呂祖曰：「石成金而後，會否還原？」鍾祖曰：「五佰年後，自回原

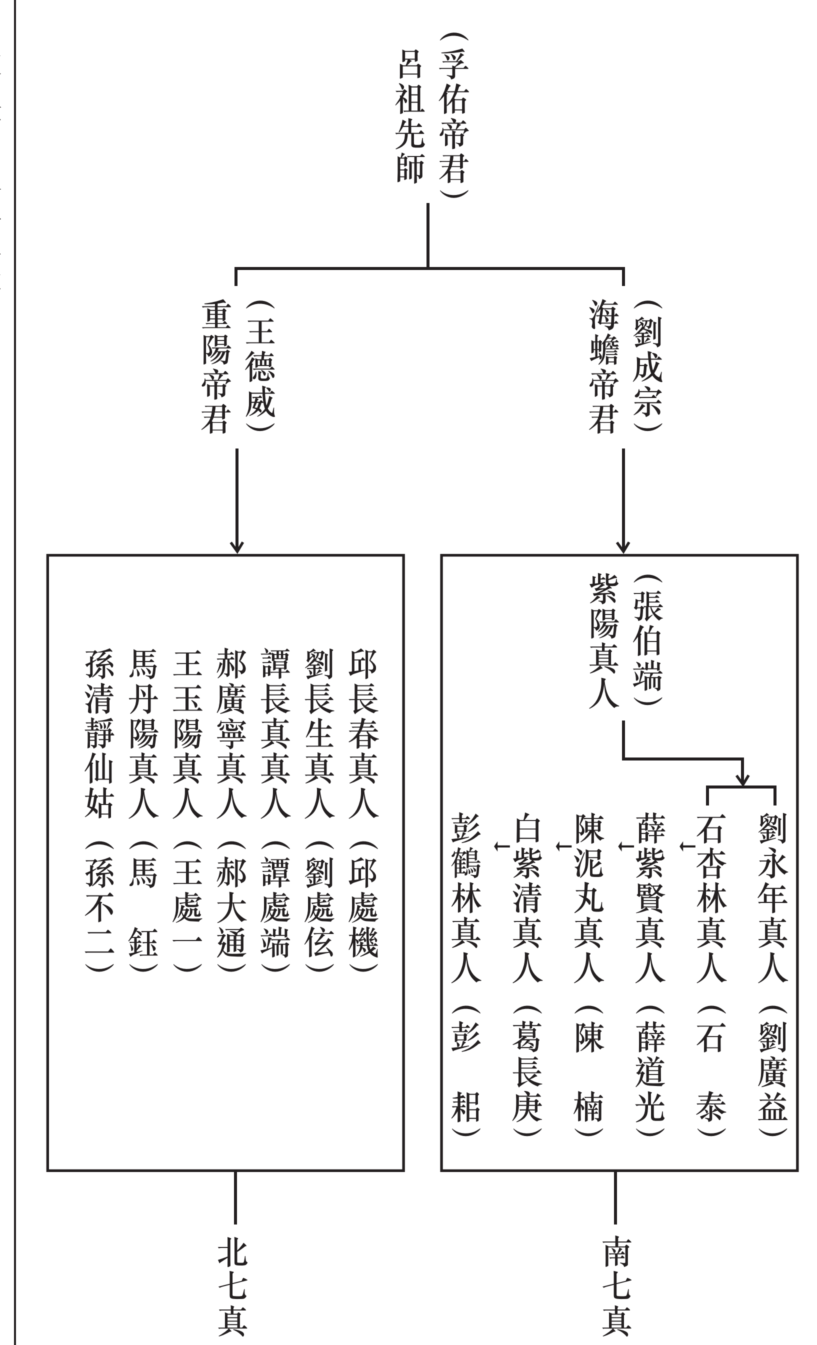
狀。」呂祖嘆然曰：「誤五佰年後人，不願為也。」鍾祖笑曰：「子心善如此，三仟八佰功行悉在此矣。」乃攜呂祖至終南鶴嶺，悉傳授上真《靈寶畢法》⑯。呂祖遂避世隱行，入山修煉，鍾祖更名取姓呂⑰，名喦，字洞賓⑱。鍾祖忽奉玉帝召為九天金闕選仙使，將登上界，臨別囑曰：「十年後洞庭相見，他日汝亦當似我。」呂祖曰：「喦志有異於師，必度盡眾生，方昇上界。」（按：此是何等大誓願力，其度世之心，相若於

⑥ 火龍真人：即祝融君，炎帝之裔。
⑦ 除蛟害：即寶誥「寶劍光騰，掃人間之妖怪」。
⑧ 儒士：即儒家學士。
⑨ 牛李黨爭：即世族與庶族官吏之爭。
⑩ 酒肆：即酒家。
⑪ 黃粱：乃粟類。
⑫ 華胥：即理想樂土。
⑬ 皆為一大夢矣：呂祖寶誥讚云：「黃粱夢覺，忘世上之功名」。
⑭ 功行：指外修濟人利物功行。
⑮ 黃白之術：即點石成金。
⑯ 靈寶畢法：靈寶畢法乃道家內丹書，由鍾離祖師撮經之秘奧，傳呂祖以度世。
⑰ 呂：喻兩口子為呂。
⑱ 洞賓：為山洞賓客；另一說鍾祖只改名喦，字洞賓，因呂祖本姓呂。

「地獄未空，誓不成佛，眾生度盡，方證菩提」，真慈腸也。）鍾祖去後，呂祖居終南山，殷勤修煉，養金液大丹，九還功成，時年已七十有三矣。此時呂祖已至聖神功化之極，了卻歸空大道，神滿太虛，法周沙界，度人心事，無岸無邊。據錦州志載：「醫吾閭山北，有孤石峭壁，上鐫呂仙像，又名呂公崖，乃呂祖煉神處也。即寶誥【存芝像於山巖】。呂祖大道完成後，老君化鶴，玄機指引（註：太上老君化作一鶴，呂屢騎未成，遂盤膝團坐，細忖煉氣，數鶴羽毛作忍，鶴忽叫如人聲，鶴化回老君，合則與老君攜手飛昇。）

呂祖行道度人，歷唐、宋、元、明、清五個朝代，足跡遍四方，為所度化者不可勝數。故道教至呂祖而其道愈宏，茲就其所傳道統簡列如左：

全真道南北二大宗派皆呂祖法嗣



呂祖成道後，出入人間，度人無量，道力至為宏遠。呂祖由儒入道，綜合儒釋道三教之旨，融和運用。天帝選仙金闕，頒詔為三教之師，而太上道祖則頒呂祖駐「玉清虛宮」⑲為內相⑳之職。釋迦牟尼世尊封誥曰〔自在文尼真佛〕。至元世祖時，勅封為〔純陽演正警化真君〕，元武宗時加封為〔純陽演正警化孚佑帝君〕。迨至清初，呂帝立殊勳，三教之玄門㉑，原由太上主掌，緣以呂帝之無量度人，立德於三千之境，導善於人間，拯神人於仙境，遂至鬼神欽，仙聖悅，智慧之士，得一道以進身，修真之士，憑一道以全真，於是太上授以玄門之掌，三百年來，厥功至偉。

歲次：辛亥（一九七一年）二月初一日

無極聖母頒令：

元始天尊晉法無極㉒

太上道祖進位太清

呂帝進駐上清之詔，但仍兼理玉清事務，增二仙以協之㉓。

南宋末初年，陸放翁詩中有「天下家家畫呂公，衣冠顏面了無同」。足見呂祖在民間之聲望和影響。

呂祖本姓：

關於呂祖本姓，自唐（唐代，距今約壹仟壹佰年前左右）以來，種種不一。呂祖

嘗言：「呼牛應牛，呼馬應馬，世人之謬，乃真乃假。吾唐以前，吾亦何有也。」其言達矣。夫太上（太上道祖）降生，指李為氏（手指向李樹為姓氏），雪山初誕，從脇而出（老子誕生時，破母左脅而出生）。神靈之徵，歷歷不爽，仙佛聖賢之生，由來異矣，若呂祖吾又焉能測之哉？

呂祖成道後，出入人間，度人無量，其中蒙呂祖化度及為世人熟識者還包括：

——唐代，度韓湘子、何仙姑（八大仙人）。

——宋初（公元九六〇年後），度陳希夷。

——宋時（公元一〇六二年後），度曹國舅（八大仙人之一）。

——明時（公元一五二二年後），度陸西星（潛虛）開「東派」。

——清時（公元一八五一年後），度李涵虛開「西派」。

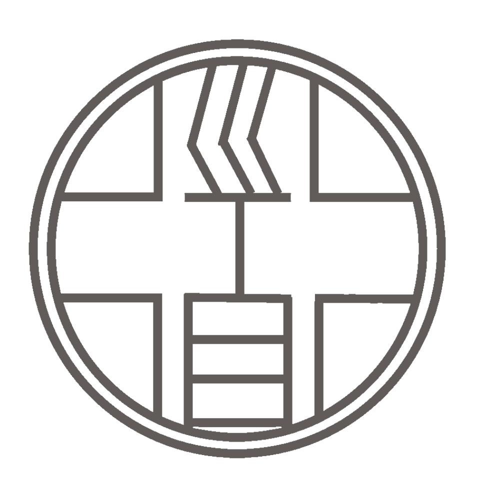
⑲ 三清者乃太清宮、上清宮及玉清虛宮。在宇宙未分，陰陽混沌之時，為元始祖氣所化之三清天。一曰大赤天太清境，二曰禹餘天上清境，三曰清微天玉清境，三清之中以玉清虛宮為最接近人海，三清之間各有正位，統領諸天仙聖及主理人地事宜。

⑳ 內相：即寶誥「玉清內相，金闕選仙，化身為三教之師」。

㉑ 三教之玄門：即道教之掌門。

㉒ 鴻鈞老祖先晉無極宮（大羅天），及後元始天尊晉位無極。無極聖境（即十二重天參本書章三（天界圖））。

㉓ 玉清虛宮由太上道祖建議，以三天尊共協理之，除成化（即邱長春天尊）外，另增二仙，宏化（即柳天尊），另一位者，穆正天尊（即呂日如真仙，在玉清虛宮專任玄門監察之責），是次頒詔為最近之上中天高位聖神之動態。至於坊間道書，有將三清倒印者，又有不據天道之位，而由人意安排者，比比皆是，未足以言鑑也。




道教玄門修行法要

章一　道教的起源及演變

（1）老子出生及簡歷：

- 老子出生：據史記記載，老子於周朝末年（公元前571年），距今約2600年前出生。
- 懷胎年曆：母懷胎81年，破母腋出生，生而白首，能說話，指李樹為姓。因生時白髮，故又稱「老子」。
- 職業：曾為周室（周朝）藏室吏（國家藏書室官員）。
- 與孔子對話：據史記記載，孔子曾問禮於老子，並語釋孔夫子，在動盪不安的春秋時期，刻意用仁義道德來教育君主，是行不通的。（後來孔子對門徒說：今見老子，其猶龍乎）。

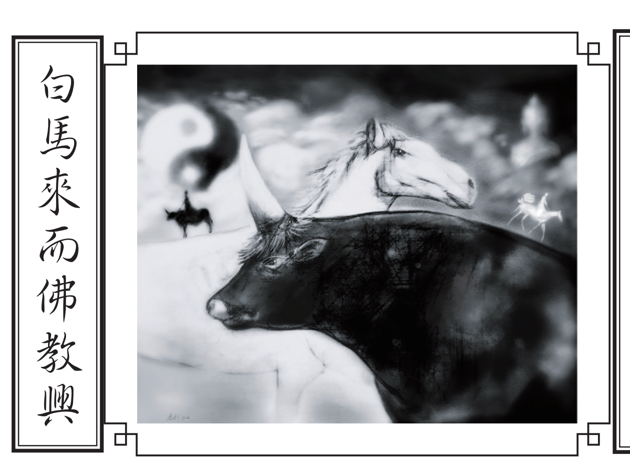


孔子問禮於老子

● **著寫《道德經》**：老子見周朝末年，世道衰沒，道不行於時，遂騎「獨角牛」西出往涵谷關，親傳《道德經》與關令尹喜。史載「紫氣東來」的故事。

尹喜

● 《道德經》共八十一章，湊巧老子母親懷胎八十一年才生下老子。



「紫氣東來」

（2）老子思想的影響（道教未形成前的時期）：

自周朝至東漢年間，公元前570年至220年，老子學說的追隨者，託言黃帝，主張清靜、無為，其時稱「黃老道」。

黃：代表黃帝。

老：代表老子。

（3）道教的確立：

至東漢（125至144年），太上（老子）親降人間，授張道陵符籙、咒訣、幽法，並授命為「天師」。天師以符水替人治病，受道者，出信五斗米，故稱「五斗米道」。奉《道德經》為必讀經書（道教聖經），而道教於該時期正式確立。

（4）道教的演變：

（其一）「全真道」的創立：

至金（北宋亡），距今約八百餘年前，八大仙人之一漢鍾離祖師與呂祖（呂洞賓）攜手度化王重陽。重陽祖師後來創立「全真道」。

解釋「全真道」：

全者：統而有之。

真者：至上之謂。

修行法要：清靜無為、教化及一、以後天有為法❶，化象於無為。以清靜無為之象❷果證萬物、以度眾生。

❶ 有為法：修身，行善立德。

❷ 無為之象：內修、煉丹。



鍾祖

王重陽祖師

王重陽繼承漢鍾離、呂祖「金丹道」，定名為「全真道」，廣收門徒、立門規、定戒律，教旨大略如下：

（一）不娶妻室，不茹葷腥，為出家道士，住叢林，重清修。

（二）積功累德。

（三）習靜，修性葆命，養氣，煉丹明心見性。

（四）雲遊求道，不厭險阻。

（五）參研經書，以理解為主。



人身猶如一小天地，內五行（心肝脾肺腎）氣與液傳導升降，比若匹配陰陽。真氣生，真息往來，而呼吸之機，比喻橐籥、風箱，沖越上、中、下三丹田，周而復始，自能奪天地之造化，恰比天地升降之道、日月往來之數。

（其二）「正一道」的定名：

自太上道祖（老子）演《黃庭》❸遺《道德》兩經於世後，遂有一道之規、一教之範。及後張道陵天師證道後，三官大帝❹請示太上道祖，將生死之門、渡世之法，一脈分二，真修養性者、謂之「全真門」，初期由太上自兼之，超拔由中元地官兼任之。迨至呂祖成道，辭天帝之職，則由太上道祖請命於無極❺，幽科一門，由張天師任之，號曰「正一」。

解釋「正一」：

正者：取天地正氣。

一者：法不二傳。

從此一教二派，並立人間。

❸ 黃庭：《黃庭經》、內丹修煉經書，太上道祖傳道家首部內丹經書《黃庭經》予東華帝君王玄甫，開啟玄宗。

❹ 三官大帝：即天、地、水三官大帝。遠古時代三位聖君，距今約四千多年或以前，證道後敕封大帝。堯帝（天官），舜帝（地官），禹帝（水官）。

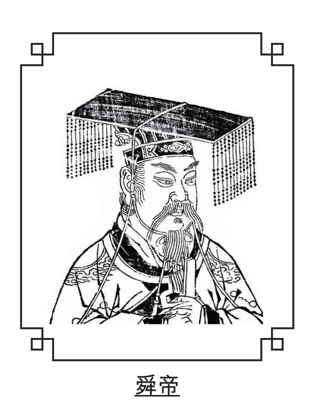
❺ 無極：無極聖母、天地人三才主宰。



堯帝



張道陵天師



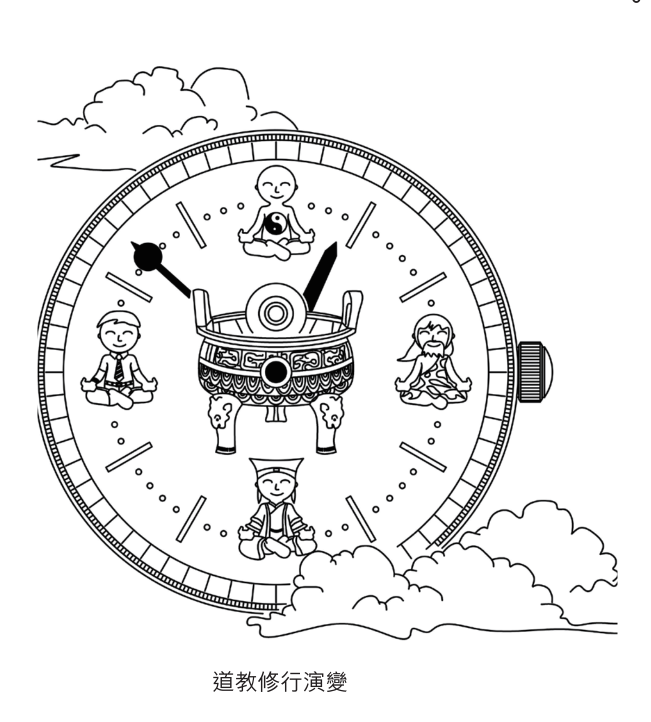
舜帝



禹帝

問：道教修行法要及如何修持奉行？

答：自古以來，關於道教修行法，如汗牛充棟、琳瑯滿目、目不暇給，但修法大致上是殊途同歸的。今按《玄音》內文摘錄太上道祖鸞演聖文（鸞演之義，參章二《扶鸞之道》），淺釋道教修行法，訓文字字珠璣，淺顯易明，閱後如醍醐灌頂、發人深省，實乃度世修真之梯航。



道教修行演變

章二　扶鸞之道

解釋什麼是扶鸞（扶乩）：

〈扶鸞之義〉

呂祖先師示：

末劫期中闡道真　三思苦煉度凡塵
凡塵若肯從吾意　不為將相也為君

訓練鸞生一事。此舉對於宣化傳真。至堪裨益。惟是鸞生之任。一者非任何人可得。二者既能得。能傳天道於宣化之任者。更為難得也。考鸞生之道。眾生多有未明。今趁此會。概乎言之。鸞者。扶鸞之謂也。所謂扶。求神靈之扶持。所謂鸞。仰仗鸞駕

臨壇指示也。扶鸞之名。實乃遊戲之途而已。今世之士。每以此名而稱之。實非道之闡也。鸞壇之設。有分為遊戲者。執此壇儀。例應書符念咒。稟告地神。轉請仙聖。偶一為之。以卜人海之休咎。正如文人之雅集。偶設文酒會以遣興之。再言崇奉之壇。世人之先後天既各具不同之處。先天化幻。後天隨之。更有緣數之會。因此逢緣必聚。遇數相加。列仙聖有素願於人海者。則設崇奉之壇。以應其素願。用人海之善功。以取上天之德。因此欲界崇奉之多。比比皆是。進而言之者。則為天壇也。天壇之立。均為中天核准設之。其設立之旨，以度世闡教。方便應化十方為主旨。天壇之立也。以度人度己為唯一之旨。次為超生拔冥。以符生死均度。此所以為天壇也。各壇之別。既如上述，則芸芸眾生之中。應具備非常鸞生。以之應用。故所請多練鸞生。實為今日之世。應道之舉。惟是能為鸞生者。寥寥無幾人。此何故耶？今不能不細述之。**遊戲鸞生**。能有一師之承。傳以符籙。則勿論其人之先後天為如何。只求符籙之靈而出之。因此。此類鸞生。只可執遊戲之壇。進而不可也。至於**崇奉壇堂**。例不須以符咒開壇者。其為鸞生也。具有先天之慧或後天之智。二者得其一。均可鍛練之。至曰**天壇之鸞生也**。其所負之使命。為都天宣化。代天傳話。以道為度。十方應化。方便眾生者。若此非具先天之夙緣。後天之數運。實不能為之。芸芸眾生之中。具此條件者。實不多覯。今日之世。能執傳道之功者。實不多見。尤以晚近之士。憑其先天或後天之靈應。而能執鸞於中者。類多自驕驕人。或以為傲傲然不可終日。須知能執鸞者，類多得一二之門。或得

以傳道。而不能休博二濟❻。或專長於休博。而不長於闡道。或闡道與休博均屬專長。而利幽星斗。難以及之。間有星斗利幽。休博二濟。宣化闡道。均能膺之。但又不能伏虎降龍。召神祛鬼。能為此者。非真代之傳人。無有二也。人之性靈。各別各異。欲習鸞生。應知六通之妙。一曰他心。二曰天眼。三曰天耳。四曰智慧。五曰七竅。六曰神通。習鸞者。倘若一竅不通。難有成就也。但是隨緣隨數。難為慾海眾生。爾我不知。神人不曉。本館既欲發乎眾生智慧。以道之用而為體用。道之力而揭人之智力。甄別智才。發而道用。亦一妙也。故設有鸞生訓練之組。吾亦與之。但如何組設。（其一）眾生之於人海也。每為俗事所纏。性靈雖屬定靜。而日夕為生活之所羈。百物之所感。須有靈之靜。性之敏。能有此虔心者。可學習之。（其二）緣與數相符合。能相符要持久。一鸞能在手。助道要持久。世間人能依否？（其三）七七持齋戒。洗淨俗塵空。有妻近不得。空對武陵翁。刻刻能久持。遨遊巫山十二峯。（其四）為求神靈顯。求學要杯卜。三杯勝入選。主理問虛空。既入緣與數。三誓要充足。一誓完吾志。二誓要精忠。三誓從玉清（即玉清虛宮）。矢志存道矗。不入法邪門。三思三省躬。能若此。宣誓後。主理者簽署。法壇負責者。批請核示。若批准後則欲罷不能也。若從別館訓練而成材者。應遵本館之指導。以應宣化之責。能收博濟者。則負博濟之責。若能收闡道或休咎者。則應負責之。外壇邀請。應呈師批示。否則不論習任何一門。如無師命。不得闖外也。由明日起。欲習鸞者登記之。下月朔日彙呈卜決。如是真傳顯應。通達天人。惟應慎而行之。

侍鸞生（靈都子）：謝顯通
摘自《玄音合刊》內文之「鸞生職責與訓練」
丁未年（一九六七年）十月十五日

呂祖示：「六通之妙。
（一）曰他心。（二）曰天眼。（三）曰天耳。
（四）曰智慧。（五）曰七竅。（六）曰神通。
習鸞者。倘若一竅不通。難有成就。」

❻ 休博二濟：休、即休咎叩事，以卜取捨或吉凶。濟、指叩請藥方以療疾病。

章三　修鴻福而兼內煉，大可自我丹還

扶鸞之義既明，今恭錄聖訓原文：

太上道祖示　丙辰七月初一日（一九七六）

火宅修行，修鴻福而兼內煉，大可自我丹還。

俗塵修鴻福，火宅去傳真，
兩般皆是道，選擇任世人。

修真一道，由來久矣，古之煉者，辟穀丹符，絕俗修行，丹爐汞煉，其決志之堅，實屬難得者，惟是鉛汞相調，丹還在抱❼，外修如缺❽，仍未得一以貫之。至曰積善德以蔭自身，行善舉以為一道，外修備矣，又缺內煉之門，欲求兩全，實非易事。古之賢者，修身心以見志，明善惡以種因，乃得鴻福之道，因果相乘，自可蔭兒孫積厚德也，如是真仍未得，六道循環，世世修行，獲得公侯萬代，此鴻福之道也。倘能修鴻福，兼內煉，明真諦，悟玄機，竅竅相通，握其微末，棄實還虛，留真遠假，一覺真虛之境，

大可自我丹還，能如是，真在抱也，所謂修行以見真，養性能葆命，此道家之不二法門也。晚近人海浮沉，俗塵混沌，三教主宰，有見及此，特以火宅傳真，行之者已逾百餘載矣，有德之士，明而行之，較之古代潛隱修行，尤勝一著也，天道人道，二者同途，看眾生如何擇之耳。諸天仙聖，屢示修道之文，倘能銘記於心而行之於道者，則道可得矣，願諸子勤參之。

❼ 辟穀丹符、鉛汞相調、丹還在抱：皆內煉修丹譬語，即腎水心火交濟，結成胎元，進而抽鉛添汞後，溫養聖胎於黃庭（中丹田）。

❽ 外修如缺：即傳真、弘道或積德行善之外修功行尚未完備。

今按太上道祖訓示修行法要，奉道者倘依法修持，可證鴻福道或離輪迴而入真道即不生不滅：

（一）外修（有為法）：

● 積善德、行善舉。

● 修身、守五常八德。

五常：仁、義、禮、智、信。

八德：孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥。

● 具宗教信仰者：隨師傳經闡教，度己度人。

（二）內修（無為法）：

● 靜坐，煉心性，修煉三品（精氣神），見性歸源，明心自抱，重返先天無為道。奉道者，倘只具外修功果而缺乏內煉，滅後修為可證：

（1）鴻福道：修為功果可蔭兒孫、延福澤，後人享榮福。

（2）天道：滅後得入天道，即六道輪迴之「天道」。

六道輪迴的釋義：

（1）天道：即封為三界(天地人)神祇，如天曹、城隍、護法，天地人三才官吏，文書、土地、地冥神等。惟在任職期最長為「五百年」，

倘在此期間，無特殊功勳記錄者，當須再輪迴人海。倘在職期間犯過錯，亦受處罰。

（2）人道：投生人世間，依前生所作善惡因果，判分貧賤富貴等別。

（3）阿修羅道：在生時無積大善功於世，或皈依正宗普世法門，但亦無犯大過錯，自身修行，只得一點真性靈，幽冥放行，任其在『太虛天』（參後頁天界圖）自修自得，期間倘犯過錯，一律受天條法律所束，不能登上天界，神仙遇見，如同不相識。

（4）地獄道：仍押在地獄中，罪輕者、倘經受教導、已在「宣講室」（即地府講經堂）畢業，但仍未到輪迴之時，則須在獄中等候，倘後人念親，在法會期間如「中元法會」或「盂蘭勝會」，幸得有道之修士誦經超拔，獲神恩減免其罪愆，則輪迴加速往生。

（5）餓鬼道：罪重受罰，甚至轉押往「鐵圍山」囚禁數百年為餓鬼。

（6）畜道：投生為四生，即：

胎生：哺乳動物由母體懷孕而生，如豬、牛、羊等。

卵生：產卵後經孵化而出生，如雞、鴨、飛鳥等。

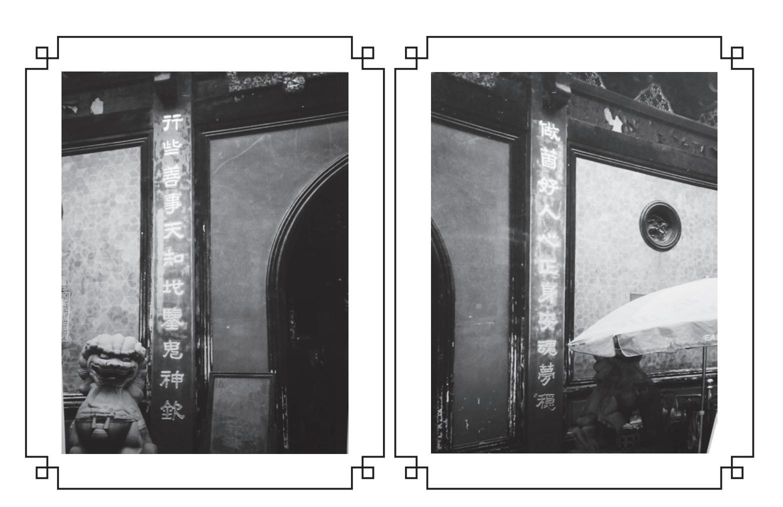
濕生：如生於水澗、池塘之蟲、蝎、飛蛾等物。

化生：即無依托，即時而生，或受四季天時影響而化生之各種微小生物，或稱微生物體，其化生數量或以億萬計，其生命屬短暫，或朝生而暮死。

注意：投生為畜道，至孽債償還，然後得轉人身。倘幽魂化生至濕、化之道時其靈日後轉化為人之機甚杳茫矣。

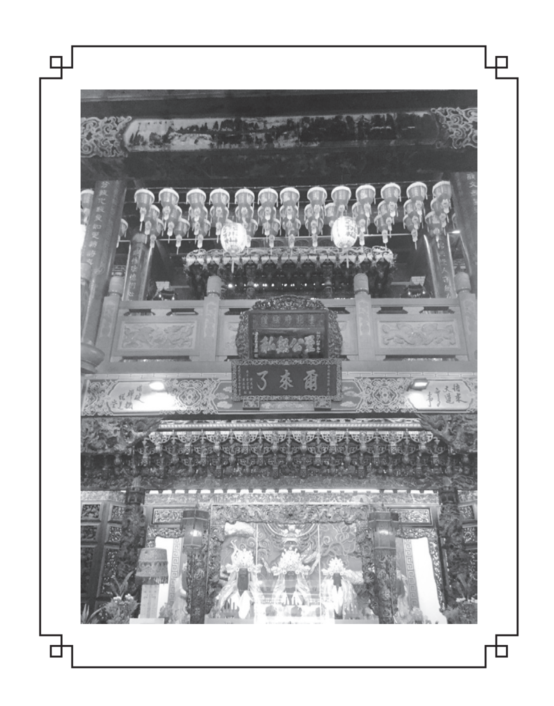


《法華經》指：“六道眾生生死所趣。”十界中由上而下的六道分別指：天道、阿修羅道、人間道、畜生道、餓鬼道、地獄道。



下聯【行些善事天知地鑒鬼神欽】　　上聯【做個好人心正身安魂夢穩】

此楹聯乃上海城隍廟正門牌坊楹聯，深具意義，願世人反覆思考。





圖為台北府城隍廟之【匾額】。







倘奉道者只具內修，煉丹修功至丹還在抱，但無外善立德，住世期間亦無犯大過錯，離世後只具一性靈，幽冥放行，任其在『太虛天』即天界第一重天（參天界圖）自修自得。其所得修果，只證為「阿修羅道」，即六道輪迴之（3）阿修羅道。固太上道祖所示「內外雙修」乃道教修行之「不二法門」，倘能依法修持，修煉成功者，可成真、成仙、更可成聖。

天界大略圖

第十二重：「大羅天」
第十一重：「塊穿天」
第十重：「餤摩天」
第九重：「穹窿天」
第八重：「不動天」
第七重：「斗樞天」
第六重：「列宿天」
第五重：「陽明天」
第四重：「遊道天」
第三重：「月輪天」
第二重：「施化天」
第一重：「太虛天」

兜率天
三十三部天
九天
常靜天
北斗七星
北
東　西
南
二十八星宿
日
日月巡行
月
(眾聖仙佛往來天界的交通工具:
鸞，鶴，鹿，
風輪，蓮花，馬)
南天門
(往天界路)
西天門
(往佛地)
翠微山
(眾聖仙佛設行宮，以方便度世)
天界
人間

在天成象，在地成形，土壤重濁，託質於地，而靈秀之氣，上應於天，故天有是「象」（即「氣象萬千含太極」之謂）、地有是「形」。仙神居處，乃先天氣象之位，而俗世人所居處，乃後天地之形（質）。故神則具靈而無軀體（象也），人則存靈而有軀殼（形也）。

編者按：無極聖母於辛亥年（1971年）頒令呂祖進駐『上清宮』主理道教仙聖事宜，但仍兼理『玉清虛宮』事務（人地事宜），呂祖為二宮主人，『上清宮』位在『穹窿天』之上 （詳參本書刊〈呂祖簡介〉）。

章四　論精氣神及魂與魄

問：按道祖訓示：「修鴻福。兼內煉。明真諦。悟玄機。竅竅相通」。內煉是指靜坐煉丹嗎？

答：丹者、非色又非味，直指丹乃人身丹田所凝結之真氣（又稱胎元或胎仙）。道家修煉丹功，乃修煉「精、氣、神」（又稱三品），首從定靜入手，呼吸調息，次為氣血聚散，丹田凝氣，氣動則風生，風既生，火即燃，真氣生，貫通人身竅穴，使「魂魄」聚而為一，結於黃庭，出入丹田，三品聚結成真靈或稱神，神通人首七竅出舍，出入自如，則七竅（眼耳口鼻）常開，往返自如。

即《道德經》第一章：【故常無欲以觀其妙。常有欲以觀其竅。】

問：什麼是三品？

答：父母交合而生人（即父精母血出），人生之初，均具三品或曰三清，此即「精、氣、神」。三品分別附於人體，氣存於中，精結於下，神居其首。

其功能為：「神」為人身之「主」，

「氣」為人身之「活」，

「精」乃人身之「靈」。

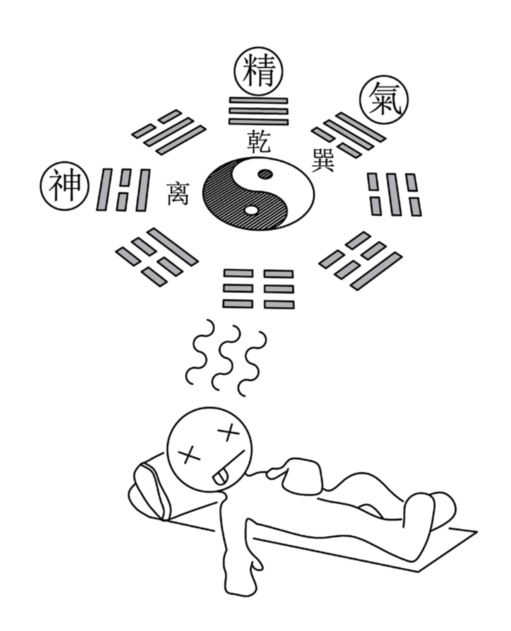
三者缺一，其命即絕。常人壽緣既盡，神先出、氣即絕、精始散。三者既散，永無復合。

百會
上丹田 (神舍)
玉枕
山根
十二重樓
夾脊
中黃 (氣府)
下丹田 (精區)
尾閭
會陰

〔眞氣鼓盪〕（槖籥）

內修而言：
人身如一小天地，靜坐運功，氣靜神凝，收鼻息之往來，燒丹煉藥，氣動風生，風生火燃，真氣生，周身運轉，其基理如槖籥（風箱） 。

三者亦先後而離，精還於乾（即八卦之乾宮），氣回於巽（即八卦之巽宮），神返於离（即八卦之离宮），是謂三回初服。人之一生一滅，一來一去，來時不見，去時不覺，此人道之道也。

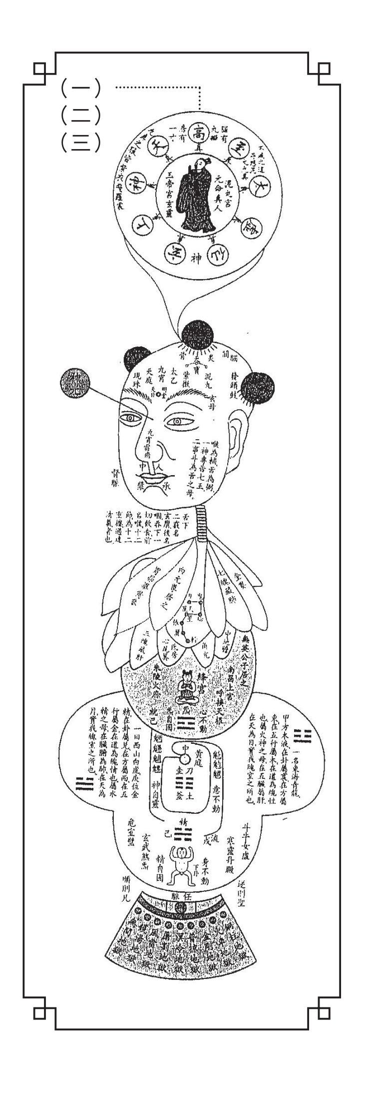


註：「精氣神」或曰「三品」乃抽象名詞，即看不見，摸不著的先天元炁，凡人出生均具，不分人種、性別。精氣神源自先天八卦元炁。常人滅後，精還「乾」，氣回「巽」，神返「离」宮，永不復合，是謂「三回初服」。

問：人如何於在世時，修煉為神？

答：人生既附三品於身，倘在世時能煆煉三品，習內修法，漸遠六欲（聲、色、香、味、觸、法）七情（喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲），却三毒（貪、嗔、癡），去四關（酒、色、財、氣）之毒。首以清靜為主，次為氣血之聚散，又次為三品之結，始能七竅（眼耳鼻口）相通，使魂魄聚而為一，結於黃庭，出入丹田，貫泥丸（上丹田、頭頂）可通上下而活動於虛無縹渺之間者，如是則「神」出入自如，入化出神，超凡入聖。

即道家內煉修為法至高境界：「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」。



（一）仙佛曰「**真靈**」。內煉之士，三品合一，元神出舍，則曰身外見身。

（二）「**精氣神**」三品合一，是謂**恍恍惚惚**，似有若無，有所覺而無所覺，若存若亡。

（三）於人曰「**心性**」。

問：上文所提內煉要使「魂魄」聚而為一，結於黃庭，出入丹田。什麼是魂魄？與「三品」有分別嗎？

答：人有魂魄，魂者、屬於先天，魄者、屬於後天。人之生也，魄先結於胎，魂附之於後。人之死也，魂先離去，魄始腐壞，如是則魂魄相離，六神無主。是固人之入世也，賴魄以存形，人之出世也，憑精以無形。魂者、魂魄之謂。精者、「三品」之謂。所以，人有「形」，因附有魂魄。仙佛則無形「精」也。倘在世時內修煉至魂魄堅定，兩者（魂與魄）聚而為一，結於黃庭，出入丹田，貫泥丸（即上丹田，人頭頂中，名百合穴），久之則三品漸合一矣。

精與氣者：神來而生（陽世人），

遊魂者：魄降（肉身腐爛）而死或即陰魂，鬼魂。

《道德經》第十章

【載魂魄抱一。能無離乎。】

魂（陽）主動、魄（陰）主靜。
靜坐以靜（魄）制動（魂），使魂魄堅定，聚而為一，結於黃庭（中丹田、修真圖七號穴），出入丹田（上中下三田、修真圖六、七、八號穴）。

問：「三品」合一後，即成為「神」乎？「神」如何出入人間而不滅者？

答：倘煉成「三品」聚結，若煅煉湛深，此三者更能入石，亦能飛形，能入水而不溺，入火而不焚，此之謂神，此之謂仙聖。世人不覺，不明其真理，便以為鬼神之說，倘明此玄理，見怪不怪也。



仙佛「真靈」，至虛至柔至大，其靈光可照萬物，可知未來，可袪邪魔。神能入石、飛形，入水不溺，入火不焚。神無象無體。無象者、氣也，氣者、柔也。

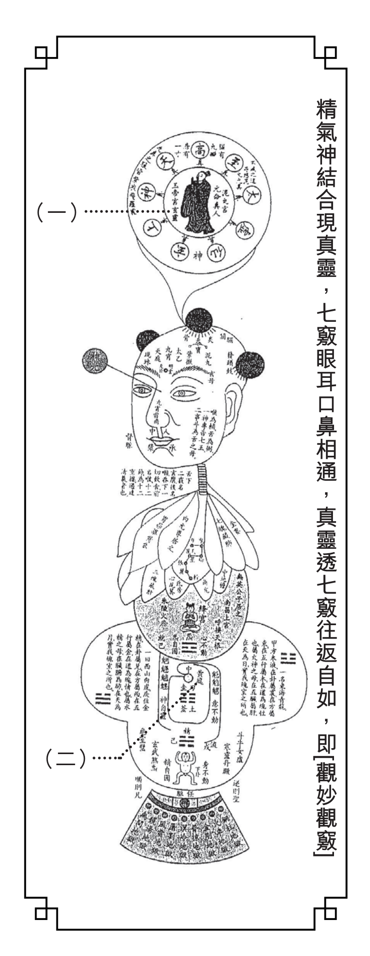
問：「三品」合一之理，即為仙神，倘未完全明白其中道理，可否試舉例以說明之？

答：舉例〔火燒水之道理〕。

今以一壺水，放置火爐上燒，當水燒至沸之時（即約燒至九十至一百度水温），蒸氣上昇，蒸氣遇冷又成為水，此理譬如一內修者：氣乃水之精英，水本不能上昇者，但經火（即內丹文武爐火真氣之升降）之煅煉，真氣使精氣神集中，而結為胎，更得五行（心肝脾肺腎）之氣與液相助，水火相濟，金木相克，互相配求。如斯三品便化為氣，氣即真靈（或稱神），神通人首七竅出舍而活動於虛無縹渺之間，正如人之皮囊雖脱（已死、肉身腐壞），而其精神仍在天地間也。其理至顯至明。如圖（此圖解釋：煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛之道）。蒸氣乃水之精英（喻精、氣、神化成蒸氣）。



蒸氣乃水之精英，比喻「精、氣」化神還虛之道。即煉心性，「精氣神」結合，真靈現。即明心見性，如人間陸地神仙。

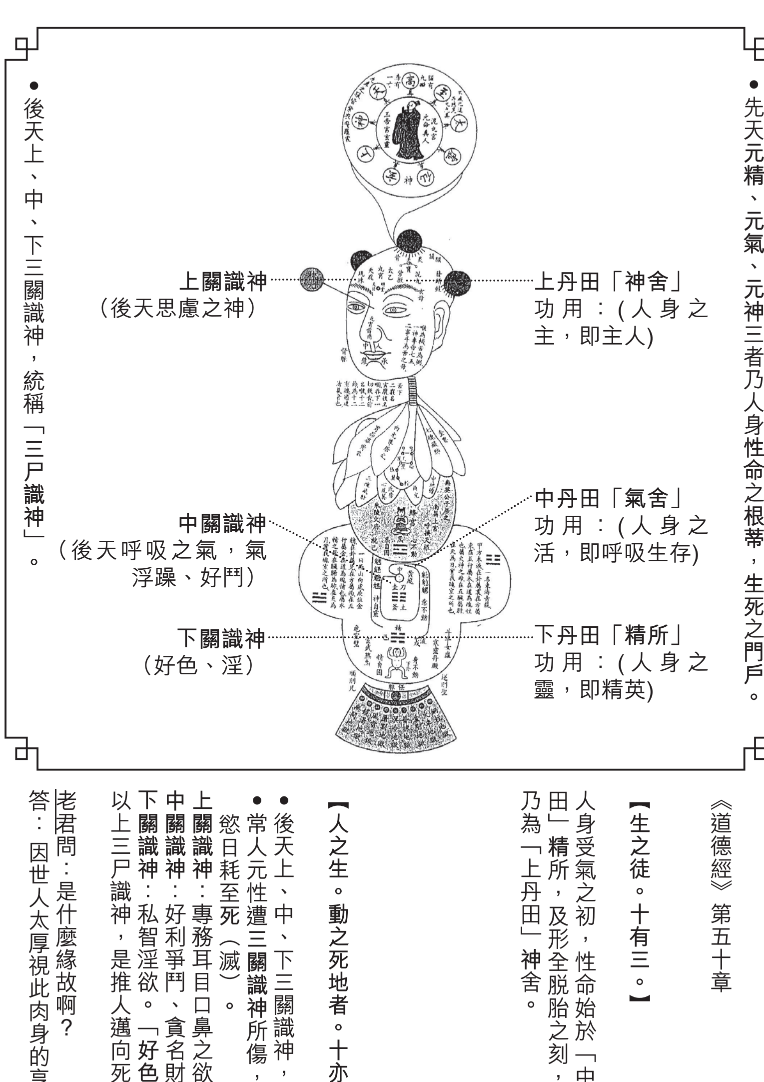


修真者，倘內功深厚，**真氣**沖開人身小天地「**子母之**穴」。即中丹田、黃庭穴（修真圖七號穴）。修煉至「**精氣神**」三品合一，真靈現、身外見身，即老君曰：「**無欲觀妙，有欲觀竅**」。乃從**後天有為之道**，重返先**天無為聖道**，為仙、為真、為聖矣。即進入老君所云：「**眾妙之門**」。

（一）倘修煉至「精氣神」合一，真靈現、身外見身時，乃進入「**玄妙之門**」。竅能開，則七情閉，竅能貫，則六慾遠，**竅**為**神**之門，神能進出自如，則七竅常 開，往返自如。

（二）中丹田（黃庭穴）乃子**母竅穴**。

● 先天元精、元氣、元神三者乃人身性命之根蒂，生死之門戶。



● 後天上、中、下三關識神，統稱「三尸識神」。

《道德經》第五十章

【生之徒。十有三。】

人身受氣之初，性命始於「中丹田」氣舍，次成於「下丹田」精所，及形全脫胎之刻，方得天地真陽，靈魂入頂，乃為「上丹田」神舍。

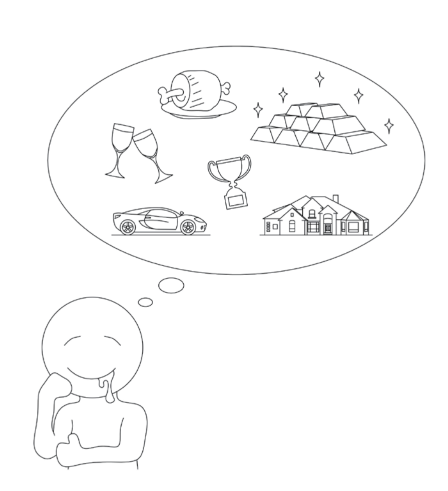
【人之生。動之死地者。十亦有三。】

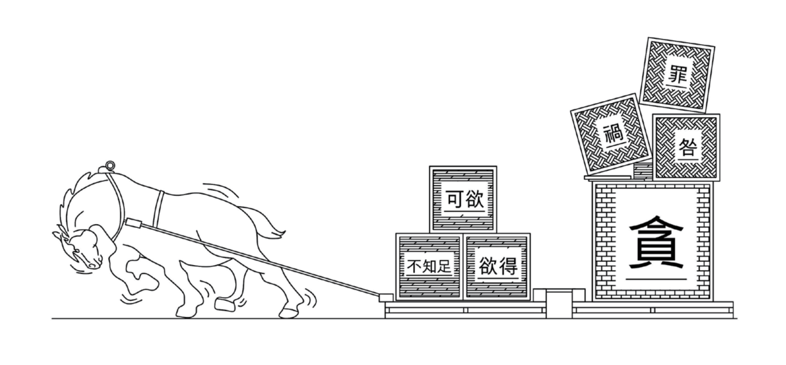
● 後天上、中、下三關識神，統稱「**三尸識神**」。
● 常人元性遭**三關識神**所傷，**元精、元氣、元神**為萬事物慾日耗至**死**（滅）。

上關識神：專務耳目口鼻之欲。「**好食**」
中關識神：好利爭鬥、貪名財貨。「**好鬥**」
下關識神：私智淫欲。「**好色**」
以上三尸識神，是推人邁向死之地。故曰「**動之死地**」。

老君問：是什麼緣故啊？
答：因世人太厚視此肉身的享受啊！故曰「**生生之厚**」。

人身三品「精氣神」源自先天，人生出天地後，「三品」去返後天，稱為「後天識神」，戕害先天元性。凡人入後天，其性必蔽，神必散，氣必洩，精必敗，此三者，俱為人性所傷。人生在世，逃不了情欲之縱，四關（酒色財氣）之困，三毒（貪嗔癡）之擾，終至陰極而陽衰頹，此後天必經人道過程也。年老色衰，身體羸弱，到頭來贏得一坏黃土。倘不及早修真，回復先天元性（元精、元氣、元神），則三品隨人身軀而滅，永不復合，歿後進入消長循環之道，生生滅滅，永無止期，如是人生，豈不惜哉！





「精、氣、神」三品進一步詮釋

談起「精氣神」，又曰三品為道家修煉丹道之上藥（大藥）。《玉皇心印經》云：「上藥三品，神與氣精」。《太上清靜經》云：「三品一結，其道自成」。可知三品乃修真成道最後之丹功。今有壹篇三品奧妙鸞文，乃鄭安期金仙於一九六九年鸞示於「玉清別舘」。該日恰為鄭仙寶誕，道生偶頌《黃庭外景經》，鄭仙有感而致訓眾生闡釋「精氣神」之秘奧。「玉清別舘」彙集二十五年來列聖寶訓而傳於世（自一九六五年至一九八九年止），呂祖師聖示書刊名為《玄音》，侍鸞生乃為（靈都子）謝顯通。明善學院編纂《玄音合刊》，自面世以來，廣受十方人士讚讀，並輾轉翻印。

今恭錄鄭仙寶訓俾衆同參：

鄭金仙示　己酉七月二十四日（一九六九年）

真之所在

今夕逢吾誕，諸子誦黃庭，霎然思真索，物類要澄清，
道君說清靜，首曰神當寧，古今研道子，再四維思明。

上藥三品者，惟神與氣精耳，「神氣」二物，莫論人神，應先貫通，精者，先天之所賦予，神者，後天之所修也。人為後天之靈，故以神為三者之首，氣者，乃先後天之中柱，撐柱之力，半為先半為後，先天所賦，後天力擊，則一氣化為無火之道。精者，先天所賦者為英，後天所積聚者為精，精一化合，先後能合，則成三昧❾。《清靜經》云：三品一合，其理自精，三品一結，其道自成。世人不察，雖明三品之理，尚昧三品之道。古今之修真者，每得其神氣之竅，忽略精之所妙，故不得其真。若憑神氣之匯，三者失其一，則神道必證，真道自失也。倘失氣精二門，三品留其神在，則格於神道者幾希矣。今日之世，行道者不乏人，能了然於此理者，不可多見。

太上之論，實屬至理，並求至道，奈何塵俗未許真明。細察五百年來，三昧合一者，當能成真，更可成聖，而三缺一或三缺二，比比皆是。或曰，得一可以無憾矣，二者俱備，則界仙神，三者俱滿，必全其真。俗世有言：一得之者亦可無憾，此神道之見也。若問真修，非三比問，問夫神，神曰：我見天地，祇留人間。倘問神氣，神氣曰：我得通天入地，無往而弗屆，彼得達通明，索乎入幽冥，天地雖可貫通，仍缺一才也。天神乎，地神乎，天地之神聖乎，仍未得其真也，真者自悟，悟澈自明。世人之得存神氣者，應固其真精也，黃庭之位，有上三下三之界，有左三右三之限，上下三分，下上三分，左右各就亦三分，此即三六數，由小周而化為大周之數，亦曰東西南北，乃曰四

❾ 三昧：聚合「精氣神」而生三昧真火。

方。中為黃庭，亦即統帥，四方聽令，上下不虛，如此施行，關關可闖，若闖玄關，呼之不聞，噓之不應，則氣覲此，束手無策，精聚一呼，玄關立破。若闖此關，則五行滙合，天地皈依，六十四而達兩儀，由儀而為四象，象而生太極也。太極不偏，玄真在此，奉勸玉門諸子，仔細參詳，不負一玄之妙也。

附錄

呂祖先師訓示：

鄭師化點，語實周詳，內外二門，參合發揚，茲篇所訓，外屬抑揚，倘論三品，盡洩其詳，吾門子弟，行之乃昌。

「玉清別舘」道侶同按：

鄭師茲篇所論，不啻直指大道之秘，盡開玄妙之門，實為人世間所罕見聞者，果能立功立德，並依此以修為，如不滿真成道者，無有是處。

編者按：從金仙訓文，當知三品之道，修真者修煉三品、火候不一，有三種不同之證驗：

（一）倘三品只留其「神」在，即「精、氣」未串，離塵後，只能見天地，留「神」於人間。

（二）倘三品憑「神氣」之滙，人離俗世後，可通天入地（幽冥）。

（三）倘三品合一，則為仙、為真、為聖矣！

注意：倘在世時修得二品滙或三品合一，猶需備外功（即積功累德），否則歿後只壹「阿修羅」矣。「阿修羅道」詳參本書刊章三〈六道輪迴的釋義〉之（三）。修真證道之士，其成道之所由來，參看《玄音合刊》鍾離祖師庚戌年四月十五日（一九七〇）年訓示內文，鸞降於「玉清別舘」，道題為：

虛空默授，傳道之真理

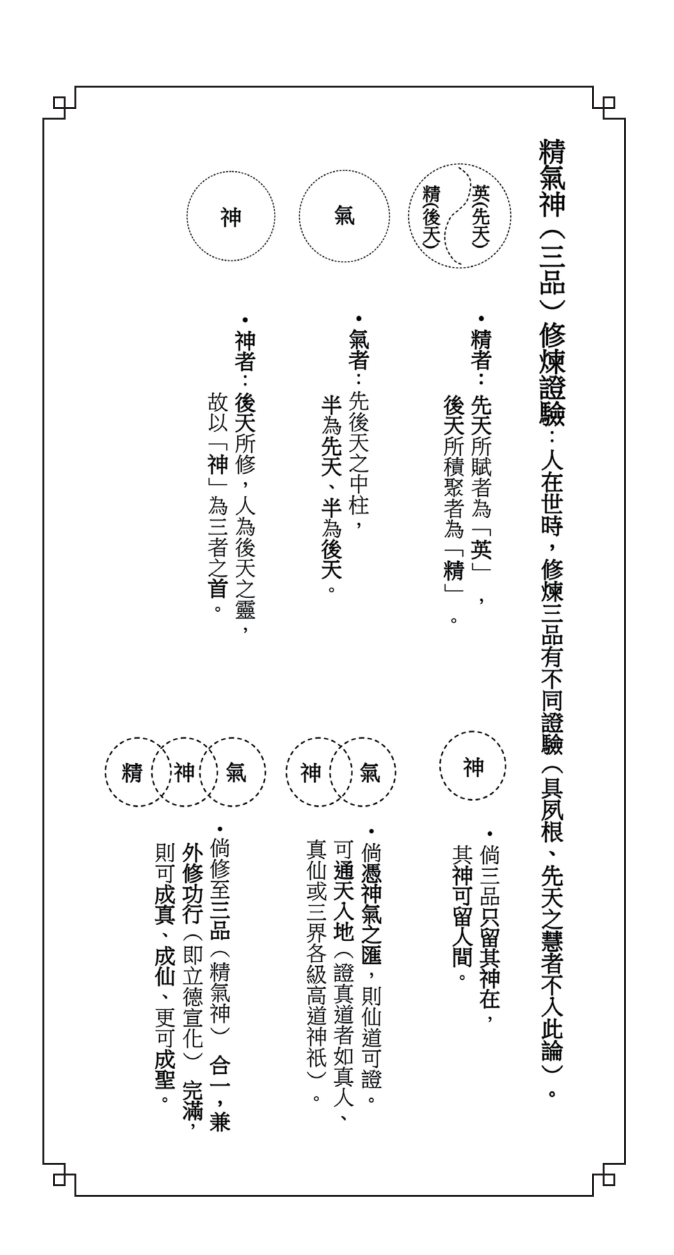
內文云：

……今列

中天各級仙聖，其成道之所由來，無不按數緣而成真也，近世玄門之中，多有人師點傳者，人師導之則可，傳則非真，習之則可，證之則難也。真證之士，其真緣一屆，仙聖自當在虛無之境，行無為法，真虛處處，道道無為，修真者略一領會，便即見真，

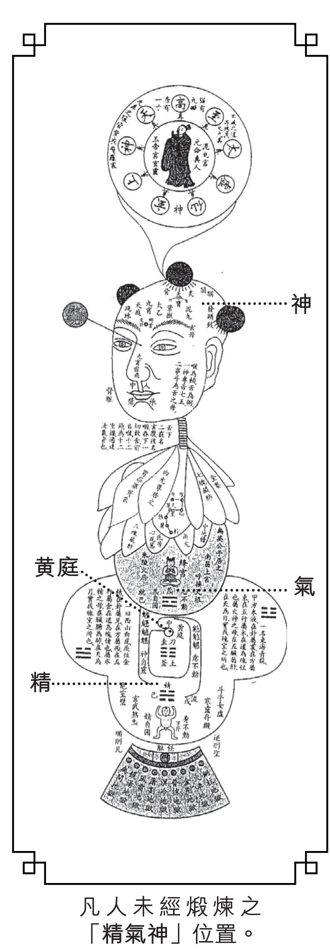
一切至理，亦不離於緣數之會晤也，道之道，原乎此，願衆子常參奧。

修丹者、細讀深研鄭金仙[10]及鍾離祖師[11]訓文，必有所得。



⑩ 鄭安期太乙金仙：秦時人、距今約二仟二佰多年前，官至副宰相。忠君相國為民，精通三昧（三品），天人兩道無缺，濟世悲天憫人，更助玄門闡教，位列金仙。

⑪ 鍾離祖師：東漢時人，距今約壹仟八佰多年前，八大仙人之一，為道教五祖之第二祖，鍾祖乃度引呂祖之第一位仙人。



凡人未經煅煉之「**精氣神**」位置。

編者按：慕道有志修真者，可採選修真丹道書籍，參詳修法行式，按步而行。或可參閱「明善學院」印梓道經《道德經內外直解》，詳閱經文導讀篇之：

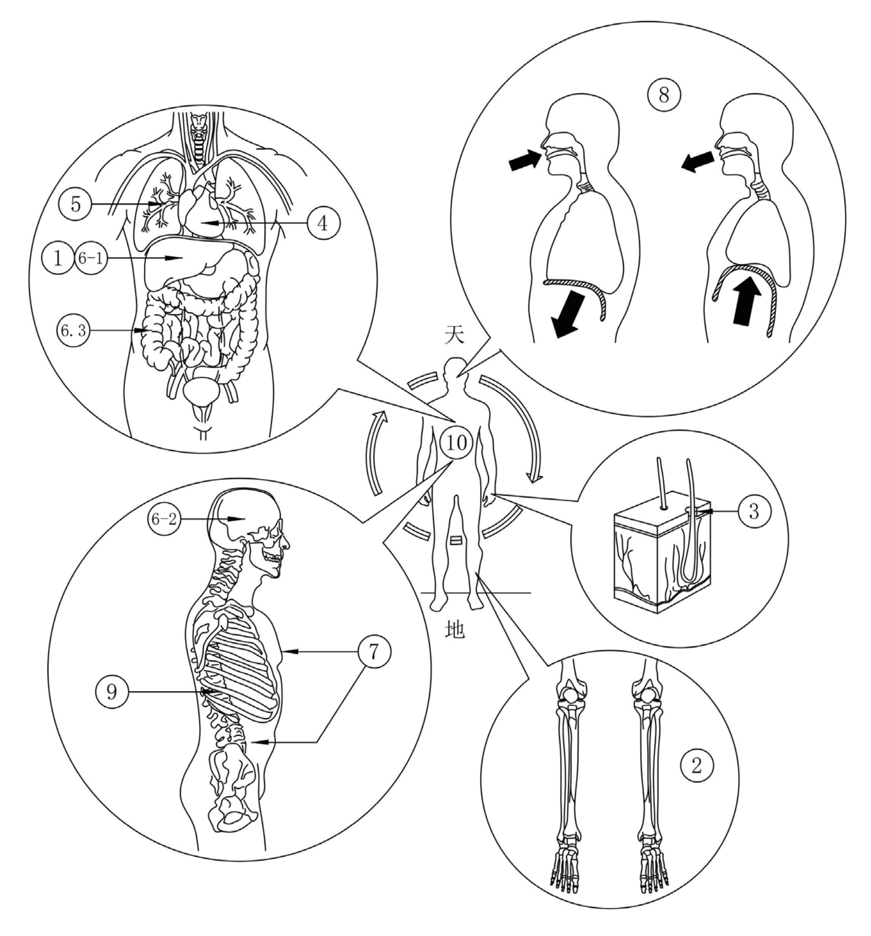
（六）〈論天地升降、日月往來〉。
（七）〈論造化生人〉。
（八）〈玄門內外雙修篇〉。
（九）〈淺論鍾呂修真傳道集〉。

與丹書、經籍互參對照。篤志修行，同修共證，共沾法雨為盼。

編者按：習內修者，既明三品「精氣神」之妙用，曉得「魂與魄」聚而為一之理。奉道者，可按丹書行修，或參本院梓刊太上道祖、呂祖先師二聖真詮演文〈玄門內外雙修篇〉課文，按步而行，深功自現，然內修譬語，字句幽深，隱喻良多，交濟水火，非實踐而匪知。丹訣密語，非真仙口傳而莫得。誠如《太初修真黃庭外景真經》內文云「身中藏天地。凡夫幾個聞。人生雖云小。一一按乾坤」。今按道書所載簡說人身器官、竅穴、骸骼與天地陰陽互相對照，俾初基修真之士，增一研讀修文。

惟人也、頭圓（得陽而近天）足方（得陰而近地），有天地之象，人身如一小天地，身外屬陽，身內屬陰，既具陰陽，可效天地升降，日月往來，水升火降，魂魄相拘，逆陰陽，弄五行而返先天，還原太極。人身主要器官、五臟六腑，法天象地而生，自成山河大地規模，對照如下：

1. 五臟：心（火）、肝（木）、脾（土）、肺（金）、腎（水）。五臟秉先天五行之炁而生。
2. 人之一身，有三百六十骨節，如天地一年升降交合一次為一周天（三百六十日）。
3. 人身有八萬四千毛孔，天地分位，上下相去（相遠）八萬四千氣里。
4. 人之心腎，上下相遠，八吋四分，與天地無二等（天地上下相去八萬四千氣里）。人身氣中生液，液中生氣，氣（為陽）液（為陰）相生，與日月魂魄往來同途。
5. 天地陰陽升降，一年一交合，日月精華（魂與魄互攝）往來，一月一交合，人之氣液，一晝夜一交合。
6. 身體器官象五湖、四海及九江：
五湖者—五臟各有液生：東方曰肝液、南方曰心液、西方曰肺液、北方曰腎液、中央曰脾液，謂之「五湖」。
四海者—心為血海、腎為氣海、腦為髓海、脾胃乃水穀之海，謂之「四海」。
九江者—小腸二丈四尺，而上下九曲，乃曰「九江」。



〔人體五臟六腑，百骸九竅，法天象地圖〕

1. 五臟。
2. 骨。共三百六十骨節。象一年一周天。
3. 毛孔。共八萬四千毛孔。象天地相距八萬四千氣里，一年升降一次（周天）。
4. 心腎。上下相遠八寸四分。象天地上下相去八萬四千氣里。
5. 肺氣液。五臟之一。人體氣液，晝夜交合一次。

6.1 五臟液。象五湖。
6.2 腦，髓海。四海之一，象四海。
6.3 小腸。象九江。

7. 身外屬陽。身內屬陰。
8. 呼、吸。（陰陽升降） 吸而入也→則為陰、為靜、為無。
呼而出也→則為陽、為動、為有。
9. 脊骨共二十四節。象四季二十四節氣。
10. 頭圓：象天。足方：象地。

7. 人身內屬「陰」，外屬「陽」。

8. 人之一呼一吸者，乃陰陽升降之氣。一呼一吸，天地人三才之真氣，往來於十二重樓（即咽喉）。一往一來，是曰一息。晝夜之間，人有壹萬三千五百息，呼吸之間，可以奪天地之正氣。

9. 人身脊骨二十四節，自下而上，象四季共二十四節氣（每季六節氣）。

以上資料，參考《呂祖全書》卷二十九〈鍾呂修真傳道論〉內文。

問：修真圖是代表什麼？

答：修真圖乃全真祖庭北京白雲觀⑫珍藏，顯示人體小天地，以助修真煉道者（丹道），行修丹法。邱長春祖師西歸回來居此，從此白雲觀聲名大噪。

今按修真圖※淺釋主要宮、竅、穴、內丹名詞及其行修坐煉功能：

※修真圖請參閱書末頁

⑫ 白雲觀：「全真道」第一叢林。在北京西城區，始建於公元一二二四年。

（一）精　（二）氣　（三）神

三者又曰「三品」或「三清」。人之初生，均具三品，三品附於人體，其功能為：

「神」為人身之主，「氣」為人身之活。「精」乃人身之靈，或曰「精英」，三者缺一，其命即絕，常人壽緣既盡，神先出，氣即絕，精始散。三者既散，永無復合。三者亦先後而離。「精」還於乾（即八卦之乾宮），「氣」回於巽（八卦之巽宮），「神」返於离（离宮），是謂「三回初服」。

（四）壹年共二十四個節氣，冬至之後（陽曆十二月二十二或二十三日），陰盡而陽升，夏至之後（公曆六月二十一或二十二日），陽盡而陰降，即太極相生相成。天地升降一年一交合，周而復始，人身亦壹小天地，「氣」「液」往來，一晝夜一交合。

（五）日月魂魄互攝，自月旦（初一日）起至三十日止（月晦日）往來交合一次。煉道之士，比若日月之躔度交會，止於月受日魂，以陽煉陰，使陰不生，以氣養神，使神不散，陰盡陽純，月華瑩淨，消除暗魄，如日之光輝，照耀下土。

（六）上丹田（泥丸）為藏「神」之舍。

（七）中丹田（黃庭穴）為藏「氣」之所。

（八）下丹田為藏「精」之所。

（九）橐籥：（粵音托若）即巽風。比喻風箱，振動內氣作用。靜坐煉丹，運煉內功時，口鼻出入呼吸之氣為風。人體之中，氣動則風生，風既生，火即燃。文火、武火調節均勻，進退得宜，爐火之升降，推使內丹上下運行，駕動「河車」⓭。運轉「真氣」流轉周身：竅、穴、田、脈，溫養聖胎於黃庭穴。

（十）任脈：為陰脈之海（主血）。修真者龜納鼻息，呼吸沿肚腹正中上行，過胸腹至咽喉（即十二重樓）（十三號穴），經舌（舌舐顎）、又名「鵲橋」⓮，連接「督脈」（十一號穴），二脈（任脈、督脈）通則百脈俱通。

（十一）督脈：（主氣）。為人體陽脈之總綱。此為「先天」「後天」之分界線，世稱「督脈、玄牝之門」。倘真炁自「尾閭穴」（十二號穴）、沿脊柱（即背身）直上通上丹田、下降而還中丹田、下丹田，與「任脈」連合，真氣周身流轉，先後二天相連而通越「玄牝之門」。

（十二）尾閭穴：尾閭穴乃上天之徑路。內外相通共三路，上通夾脊（十四號穴），直透頂門而上泥丸（上丹田），通一身之骨髓。

⓭ 河車：內丹名詞，即以意（土）領氣，使真氣通任、督二脈上下運轉。

⓮ 鵲橋：即舌。人出生後，「任、督」二脈中斷，而兩脈任、督之間，原銜接的地方，稱為「鵲橋」，通過舌頭舐上顎，人體「真氣」始能貫通。

（十三）十二重樓：即咽喉，共十二節，通達清氣。

（十四）夾脊位：是我身脈、藏轆轤（若井上汲水的起重裝置）在中，左為太陽，右為太陰，陽升陰呼路，通天柱穴，此穴薰蒸關竅，下湧泉（腳底穴），上通泥丸、絳宮（十六號穴）、降下丹田（八號穴）。

（十五）玉枕位：此關為上天逆行之徑路，初通內氣者，最不易通過此關。用陽炁方能冲通，化生真炁至鵲橋（舌）。

（十六）絳宮：煉神室之所，又名「姹女」。乃龍虎（即心腎氣液）交會之穴。

（十七）魂　　與

（十八）魄：人有「魂魄」，魂屬先天（為陽）、又稱肝神；魄屬後天（為陰）、又稱肺神。人之生也，魄先結於胎，魂附之於後。人之死者，魂先離去，魄始腐壞。如是魂魄相離，六神無主。（六神：五臟即心肝脾肺腎、合膽腑之神為六神）。內修者，須煅煉使魂魄堅定，兩者聚而為一，結於「黃庭」，出入泥丸、丹田。

又：

「魂」晝寓目、寓目能見。即白天「魂」以目為官，故能目見事物，所見者為實景。肝中有三魂名曰：「爽靈」、「胎光」、「幽精」。「魄」夜

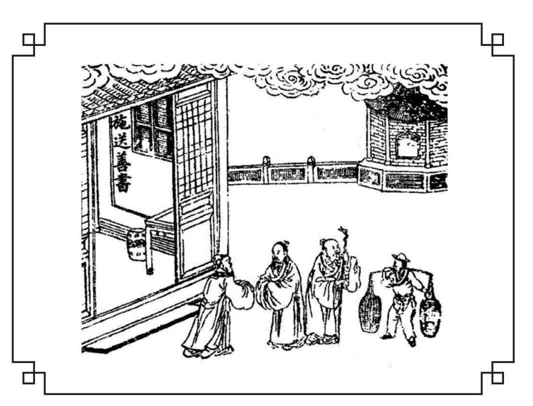
舍肝，舍肝能夢。即人昏睡後，魄止宿於肝，人做夢時，乃魄使然之虛象而非實境。與白天魂目見實景恰成相反。肺藏七魄名曰：「尸狗」、「伏屍」、「雀陰」、「吞賊」、「非毒」、「除穢」、「臭肺」。

章五　火宅修行之義

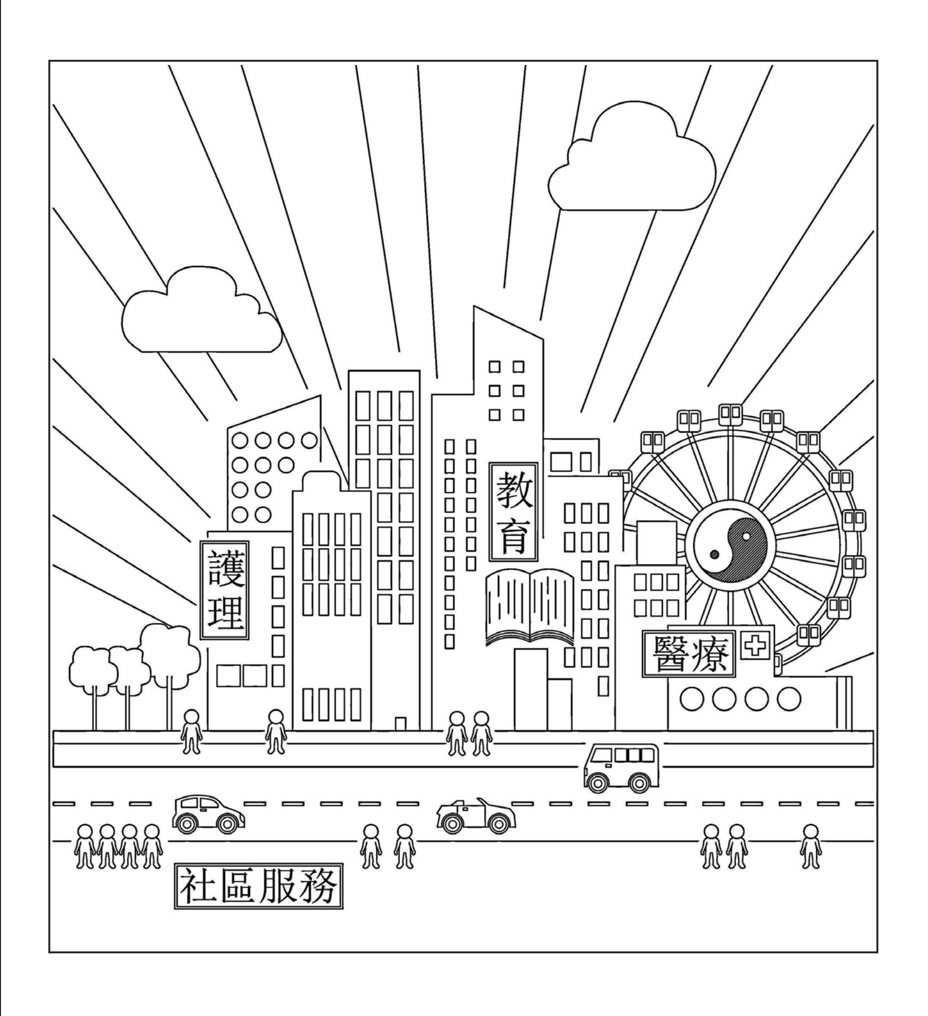
問：太上道祖訓文所示「火宅傳真」，是什麼修行法？

答：「火宅傳真」即「火宅修行」，即身處俗塵鬧市裏生活，與世人和光混俗，在家修行。

修行方式：古之修道士，身退紅塵，自修自覺，今日之世，釋（佛）道二門，從消極修持，進而為積極度世，宣揚教化，着重社會之力，以宣揚教義。所作功德，以傳經度人，行善立德，利物濟世為主旨。各種利他事業，諸如辦學、義診、老人福利、賑災扶貧及各種社會福利義務等公益工作。以上種種、均是外修功德，與各大宗教善舉無異。各宗教之不同者，不外儀式教條，略有不同之異，惟其主旨，亦乃殊途同歸。



天道天律是庇佑善良的人，邪惡者，終招災禍。故曰「天道無親，常與善人」。


護理
教育
醫療
社區服務

結論：今天所見，道教信徒大多是「火宅修行」，惟其功效亦不遜於山林遁世隱士，參太上道祖及呂祖二聖鸞文，便知其理：

太上示：

學道之士，能在塵俗之世，行善立德，修養身心，善德並立，自可脫離六道之循環，能離六道，自超三界，若能在三才之內，更積功勳，憑外在之功，進修內煉之得，則一道之真，自能立見。

孚佑⑮曾曰：「外功方六七，內煉二三成。」此即真理也。

摘自《玄音合刊》太上道祖訓文，時維甲子年七月初一日（一九八四年）

呂祖師示：

吾曾有言：「外功方六七，內煉二三成。」亦即曉喻眾生，勿因內⑯而忽外⑰也，古今先進之聖仙前輩，類多俱備外功而入聖域者，或問曰，外功十足矣，內煉無一成，三品⑱不聚，性靈何能合一，吾告之曰：「功滿之日，重淨性靈，煉性之地，多如牛毛，各洞各府⑲，即修性之地也，倘外功俱無，全神內煉者，雖煉至入化出神，三品合一，性雖現而無外功之助，亦一靈性之遊魂耳，天庭無位，大羅⑳不收，煉性者，屆時雖欲行外功以補不足，獨惜皮囊已脫，人身化造，又焉可得耶。」

摘自《玄音合刊》呂祖師訓文，時維丙午年年潤三月初四日（一九六六年）

《道教玄門修行法要》，至此業已概略完竣，尚冀慕道修真者，依循太上道祖、呂祖先師訓文，篤志修行，化己及人，養性葆命，共證抱運南天，是所祈願。

⓯ 孚佑：即呂祖。
⓰ 內：內修、煉丹、修性葆命。
⓱ 外：外修、行善立德、傳經闡教、度己度人。
⓲ 三品：精、氣、神。
⓳ 各洞各府：道教設於天界第一重天『太虛天』之名山勝境。共計三十六洞天、七十二福地。各洞府皆具名稱，分別由壹位洞主及壹位府君統率，方便只具外善修真者滅度後，作淨靈煉性之所。
⓴ 大羅：即九重天以上之仙境（參本書刊章三圖畫天界圖）。

入道須知

呂祖先師訓示：

信道應先有道心　本厚方能固根深
信道若從痴念起　茫茫玄妙何處尋

世人信道。妄念獨多。在安寧享樂之秋。正不知何者為道。一遇劫孽相侵。認為非憑神力之庇。則無以解其厄。於是入道之心。悠然而生。冀藉神力以解己劫。或信道而入道後。不知道為何物。更不知道之真理。甚或一入道門。此後全無道之印象。入道之人。只信神靈。不研道學。如斯者比比皆是也。吾曾有言。入道與學道。兩者不可須臾離。既感道之可信。應進而學之。學既有覺。可進而煉之。煉而有所得。則彌堅之道。得其微末矣。本館實為修養之所。例與其他壇社廟寺等。不可同日而語。汝等須知道家法門。有行善以作功德者。有施濟以作善悲者。有修養以作明性者。此三者本館均有。但實際注重明心之法見性之道為本旨。道之貴。在乎人心。道之大。在乎天心。道之

行。在乎天地之間。道之理。在乎真。道之義。在乎誠。道之途。在乎正。道之功。在無私。道之神。在於人。人之神。在於道。此乃道之真理。本舘弟子既入此舘。多未明其道。自今而後。凡欲入門者。必先明此理。方可求收錄。介紹人應注意在未求收之前。應先示以入道之理。倘求道之人明乎此。入道而無慾念存在者。始可請求也。

恭錄自「玉清別舘」故壇長〔靈都子〕謝顯通扶鸞聖文

跋文

《道教玄門修行法要》乃依玄妙訓文，撮編而成。修真一途，殊難分曉，誠如呂祖師云「眾生在世，混沌一生，固不知〔道〕為何物，眾生所信者，神靈而已……」❶。世人欲行其道，獨惜不明其途，今有上聖南針之示，則覺世者，當覓途較易也。度世偈曰：

人生難得今已得　至道難聞今已聞
此身不向今生度　更向何生度此身

生命無常，人生匆匆，慕道者，好趁有生之年，身體健在，起亟精進，求道修真，若錯過今生，不慎墮入消長循環之道，生生死死，伊於胡底。倘輪迴二三，原性已非，或陷入萬劫不復之地，如是人生，豈不惜哉！

呂祖師〈沁園春〉內文云：「道要玄微。天機深遠。下手速修猶太遲。」

信哉斯言，玄門子弟，稽首信受奉行。尚冀同道志士，振臂疾呼，糾正人們對道教的一些執見與誤解，重復「全真聖道」，使玄門發光輝，永垂宇宙，是所祈冀。

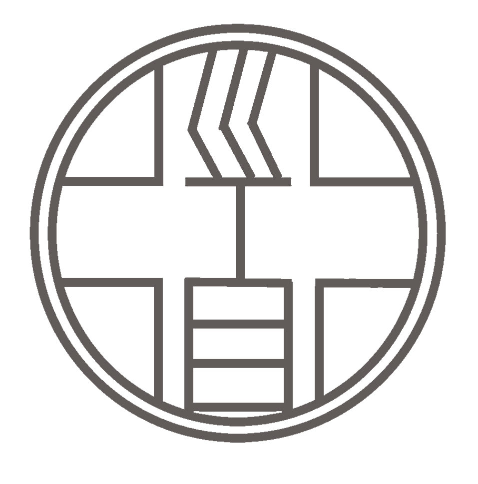
道教明善學院宣道同人敬跋

天運己亥年（二〇一九年）仲夏

❶ 摘自《玄音合刊》己巳年正月十五日(一九八九年)訓文

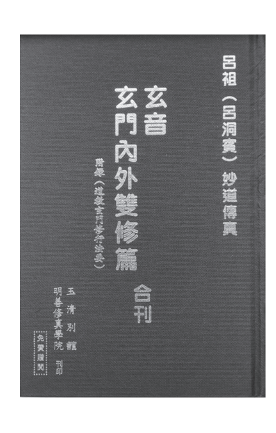
書後小言

功德最大的善事，是什麼？就是印善書來送人。因為各種的善事，或是在一個地方的人，能夠得着好處，或是在一個時候的人，能夠得着好處，只有印善書送人，可以流通各處地方，可以傳流到永遠年代，所以功德最大。並且看見善書的人，本來是善的，看見了善書，可以更加高興做善事，本來不善的人，看見了善書，也可以動他做善事的心。人人有做善事的心，那麼天下頭的人，就都是善人了。善人多了，種種的善事，就都有人去做了。看了善書，就會動做善事的心，那麼看善書，就是做各種善事的根本，所以印善書送人的功德，是大得了不得的，隨便什麼善事，都比不上的。



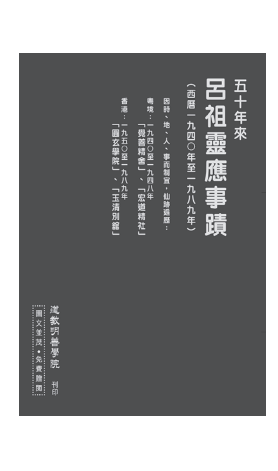
明善學院　道學叢書　（免費贈閱）





（一）《道德經內外直解》乃依據「呂祖全書」、「醫道還元」、「玄門內外雙修篇」三本道書詮釋，解讀透徹，使閱《道德經》者對經中文義能融會貫通。

（二）《玄音、玄門內外雙修篇》合刊：〈玄音〉即玄妙之聲，乃彙編二十五年來仙聖鸞文（乩文）集，內含玄機妙論，理學、玄學、天道、人道、五行、陰陽俱有論列。〈玄門內外雙修篇〉乃太上道祖、呂祖先師降鸞演文，綜論性命雙修、內煉之法。







（三）《呂祖靈應事蹟》：內容記述五十年間（一九四〇至一九八九年）呂祖顯於粵港兩地之靈應事蹟。

（四）《道教玄門修行法要》乃依太上道祖，呂祖師二聖南針指示，教人求道修真之法要。

（五）《趵突泉語錄十戒十行》併刊乃呂祖、白玉蟾二聖訓示，教人以儒合道，內外雙修踏上仙途。

積善莫如弘聖道

非賣品

歡迎翻印

立德乃可格天心

道教玄門修行法要

公曆二〇一九年仲夏　初版
歲次己亥年

出版：道教明善學院
編註：三早道人
編輯：三早道人
排版：泰利
地址：香港新界元朗錦上路元崗新村，東邊路
一〇六約地段第一六九四、一六九五號
郵箱：香港新界元朗錦上路　元崗村　東邊路
村民信箱三十六號
網址：mingxintaoism.org
電話：二四八八　五四八四
傳經組：九四四二　四九四八　梁生



